

# Inhalt

- 7 Rohkost ist Nahrung für die Sinne**
- 8 Mein Weg in ein neues Leben**
- 10 Erfahrungsberichte zum Leben mit Rohkost**
- 11 Danke!**
- 13 Was ist Rohkost**  
und warum fühlen wir uns damit so lebendig?
- 19 Raw Superfoods**  
Die rohen Alleskönnner!
- 20 Die Top 25 der heimischen Superfoods**  
Nährstoffe, Wirkung, alte Mythen, Verwendung in der Rohkostküche
- 30 10 Tipps**  
So gelingt euer Einstieg in die Rohkost!
- 35 Die wichtigsten Techniken**  
Mixen, Keimen, Einweichen und Dörren
- 41 Wichtige Öle, Würz- und Süßungsmittel**  
in der Rohkostküche

## Raaaw! Mein rohes Frische-Kick-Frühstück

- 45 Chia-Pudding mit frischen Himbeeren**
- 47 Raw Yoghurt aus feinem Kokos**
- 49 Zartes Bircher-Müsli mit Nussmilch**
- 51 Pancakes mit Cashew-Creme und Beerennmix**
- 53 Apfel-Knusper-Müsli**
- 55 Schoko-Birnen-Buchweizen-Granola mit Waldbeeren-Raw-Yoghurt**
- 57 Herzhaftes Rohkost-Zwiebelbrot**
- 59 Knusprige Sonnenblumen-Buchweizen-Cracker**
- 61 Hafer-Frühstücksbrötchen**
- 63 Kräutersalz**
- 65 Cashew-Aufstrich**
- 67 Cremiger Ohne-Ei-Aufstrich**
- 69 Radieschen-Aufstrich mit Sprossen**
- 71 Aprikosen-Kardamom-Konfitüre**
- 73 Erfrischendes Avocado-Tomaten-Power-Frühstück mit Sprossenmix**

## Knackige Salate, rohköstliche Vorspeisen und Power-Snacks

- 77 Bunter Avocado-Mango-Salat**
- 79 Würziger Bärlauch-Radieschen-Salat mit Mandelremoulade**
- 81 Apfel-Karotten-Salat mit Cashew-sahne**
- 83 Sizilianischer Fenchel-Blutorangen-Salat mit Chili**
- 85 Erfrischender Krautsalat mit Kümmel**
- 87 Schichtsalat to go**
- 89 Knackige Salzgurken mit Dill**
- 91 Frisches Sauerkraut selbst gemacht**
- 93 Roh-veganer Mozzarella mit Tomaten**
- 95 Rotkohl-Birnen-Tatar**
- 97 Grüner Spargel mit Petersilien-Limetten-Pesto an gekeimtem Urdinkel**
- 99 Grünes Tabouleh mit bunten Tomaten**
- 101 Veganes Tsatsiki mit frischer Minze**
- 103 Farbenfrohe Tomatenbruschetta mit Cashew-Käse und Oliven-Pesto**
- 105 Vitaminreiche Kohlrabi-Partysnacks mit Cashew-Käse und Oliven-Kapern-Pesto**
- 107 Gesunde Zucchini- und Selleriechips mit Zitrone und Thymian**
- 109 Deftige Auberginenröllchen mit frischen Feigen und Rucola**

## Superfood-Suppen für Superkräfte

- 113 Tomatengazpacho**
- 115 Grüner Gazpacho**
- 117 Birnen-Selleriesuppe**
- 119 Kohlrabisuppe mit gekeimten Berg-linsen**
- 121 Mango-Süßkartoffelsuppe**
- 123 Kokos-Selleriesuppe**
- 125 Aromatische Suppenwürze**

## **Gesund, raffiniert & bunt: energiegeladene Hauptgerichte**

---

**129** Frühlingsrollen mit Ingwer-Curry-Dressing  
**131** Gefüllte Tomaten mit Petersilie und Wildreis im Feldsalat-Nest  
**133** Spaghetti al Pomodoro  
**135** Karottenspaghetti mit Wakame-Algen und Shiitake-Pilzen  
**137** Pizza – simply raw!  
**139** Frühlingshafte Zucchininudeln mit Avocado-Sauce  
**141** Asia-Veggie-Bällchen mit roter Paprika und Mungbohnensprossen

**143** Frische Spaghetti mit Walnuss-Bolognese  
**145** Würziges Chili sin carne  
**147** Rote-Rüben-Laibchen mit Blumenkohl-Avocado-Püree und gedörrten Zwiebelringen  
**149** Buchweizenknödel mit Pilzsauce an Tomaten-Salsa  
**151** Rohkost-Makis mit Zucchini und Sprossen  
**153** Sellerieauflauf mit Kirschtomaten, schwarzen Oliven und Lorbeerblättern

## **Cremige Desserts, saftige Kuchen & zauberhaft Süßes**

---

**157** Fruchtige Mango-Panna cotta  
**159** Zimtbirnen gefüllt mit Walnuss-Crumble und Cashew-Ahorn-Creme  
**161** Geschichtetes Johannisbeer-Creme-Dessert  
**163** Saftiger Karottenkuchen mit Cashew-Sahne-Topping  
**165** Linzer Torte – das Original in roh  
**167** Muntermacher-Feigen-Schokomousse-Schnitte  
**169** Vitalstoffbomben-Preiselbeer-Törtchen mit Schokosauce

**171** Chocolate & Banana in Love – der ultimative Schokobrownie!  
**173** Knusprige Ingwerkekse  
**175** Zart schmelzende Schoko-Superfood-Pralinen  
**177** Raw Bounty – ein schokoladiger Kokosraum  
**179** Schokofrüchte am Spieß – roh und köstlich!  
**181** Rohes Eis am Stiel x 7  
**185** Rohes Tiramisù – semifreddo

## **Rohköstliche Getränke**

---

**189** Dreierlei Munter-mach-Säfte: Sellerie, Karotte und Rote Rübe  
**191** Hagebutten-Himbeer-Smoothie  
**193** Wildkräuter-Smoothie  
**195** Frische Mandelmilch  
**197** Kraftvoller Superfood-Kakao

**200** Ersatztabelle für **Allergiker** – oder falls euch mal ein Lebensmittel aussehen sollte

**200** Literaturtipps  
**201** Glossar  
**201** Abkürzungen  
**202** Alphabetisches Rezept-, Zutaten- und Technik-Register  
**205** Rezeptregister nach Superfoods