

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

## Knackige Salate, rohköstliche Vorspeisen und Power-Snacks

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

## Superfood-Suppen für Superkräfte

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

Gesund, raffiniert & bunt:  
energiegeladene Hauptgerichte

129	Frühlingsrollen mit Ingwer-Curry-Dressing	143	Frische Spaghetti mit Walnuss-Bolognese
131	Gefüllte Tomaten mit Petersilie und Wildreis im Feldsalat-Nest	145	Würziges Chili sin carne
133	Spaghetti al Pomodoro	147	Rote-Rüben-Laibchen mit Blumenkohl-Avocado-Püree und gedörrten Zwiebelringen
135	Karottenspaghetti mit Wakame-Algen und Shiitake-Pilzen	149	Buchweizenknödel mit Pilzsauce an Tomaten-Salsa
137	Pizza – simply raw!	151	Rohkost-Makis mit Zucchini und Sprossen
139	Frühlingshafte Zucchininudeln mit Avocado-Sauce	153	Sellerieauflauf mit Kirschtomaten, schwarzen Oliven und Lorbeerblättern
141	Asia-Veggie-Bällchen mit roter Paprika und Mungbohnen sprossen		

Cremige Desserts, saftige Kuchen & zauberhaft Süßes

157	Fruchtige Mango-Panna cotta	171	Chocolate & Banana in Love – der ultimative Schokobrownie!
159	Zimtbirnen gefüllt mit Walnuss-Crumble und Cashew-Ahorn-Creme	173	Knusprige Ingwerkekse
161	Geschichtetes Johannisbeer-Creme-Dessert	175	Zart schmelzende Schoko-Superfood-Pralinen
163	Saftiger Karottenkuchen mit Cashew-Sahne-Topping	177	Raw Bounty – ein schokoladiger Kokostraum
165	Linzer Torte – das Original in roh	179	Schokofrüchte am Spieß – roh und köstlich!
167	Muntermacher-Feigen-Schokomousse-Schnitte	181	Rohes Eis am Stiel x 7
169	Vitalstoffbomben-Preiselbeer-Törtchen mit Schokosauce	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 ausgehen sollte
200	Literaturtipps
201	Glossar
201	Abkürzungen
202	Alphabetisches Rezept-, Zutaten- und Technik-Register
205	Rezeptregister nach Superfoods