

INHALTSVERZEICHNIS

9	Vorwort
10	Mein Warum
15	FRUCHTMUNTERES WISSEN
17	Ernährungsumstellung – wozu?
20	Fruchtmunter-Ernährungsmethode
31	Meine Tipps für einen präventiven Lebensstil
38	Darf ich das essen?
46	Unsere Nährstoffe
59	Rund um die Küche
71	Fruchtmuntere Lebensmittel
79	FRUCHTMUNTERE REZEPTE
249	ANHANG
251	Wie weiter?
253	Dank
255	Viel Freude bei der Umsetzung
256	Quellenverzeichnis

SMOOTHIES & SÄFTE

86	Zitronen-Wasser
86	Sellerie-Saft
87	Fruchtmunter-Saft
87	Immun-Booster-Saft
88	Ingwer-Shots
88	Grünkohl-Saft
90	Beeren-Smoothie
90	Rucola-Smoothie
92	Erfrischender Smoothie
92	Fruchtmunter-Smoothie

FRÜHSTÜCK

96	Pancakes
98	Green Overnight-Oats
100	Quinoa-Karotten-Porridge
102	Saatenbrot
104	Beeren-Chia-Pudding
106	Avocado-Pilz-Brot
106	Hummus-Avocado-Brot
108	Zucchini-Overnight-Oats
110	Zimt-Granola
112	Baked-Oats mit Apfel
114	Linsen-Brötchen

SALATE & BOWLS

118	Pflanzlicher Caesar Salad
120	Nektarinen-Sommersalat
122	Salat im Glas (to go)
124	Roter Frühlingssalat
126	Grünkohl-Salat
128	Fenchel-Orangen-Salat
130	Mediterrane Bowl
132	Mango-Bohnen-Salat
134	Grüner Kartoffelsalat
136	Radicchiosalat

- 138 Salat mal anders
- 140 Rote-Bete-Salat
- 142 Grüne Quinoa-Bowl
- 144 Aprikosen-Bohnen-Salat
- 146 Buchweizen-Mungobohnen-Salat
- 148 Pasta-Salat

SUPPEN & BEILAGEN

- 152 Minze-Erbesen-Brokkoli-Suppe
- 154 Zucchini-Edamame-Puffer
- 156 Mango-Süsskartoffel-Suppe
- 158 Hafer-Gemüse-Bratlinge
- 160 Brokkoli-Falafel
- 162 Pastinaken-Champignon-Suppe
- 164 Ofen-Auberginen
- 166 Gemüse-Plätzchen
- 168 Blumenkohl-Steaks
- 170 Linsen-Bratlinge
- 172 Spargel mal anders

WARME GERICHTE

- 176 Tomaten-Hummus-Pasta
- 178 Mediterrane Bohnenpfanne
- 180 Gefüllte Süsskartoffel
- 182 Ofen-Gemüse mit Kichererbsen-Dip
- 184 Kichererbsen-Wraps
- 186 Grünes Power-Sandwich
- 188 Pak Choi-Curry
- 190 Grüne Pasta
- 192 Gebackener Weisskohl mit Linsen-Dip
- 194 Gemüse-Hack-Lasagne
- 196 Kürbis-Tomaten-Pasta
- 198 Smashed Potatoes
- 200 Gebackener Rotkohl mit
Rote-Bete-Hummus
- 202 Ofengemüse mit Tofu

SÜSSES & SNACKS

- 206 Herzhaft Muffins
- 208 Karotten-Pralinen
- 210 Knusprige Kichererbsen
- 210 Grünkohl-Chips
- 212 Schoko-Power-Kugeln
- 214 No-bake-Lebkuchen
- 216 Bohnen-Brownies
- 218 Himbeer-Pralinen
- 220 No-bake-Brownies
- 222 Orangen-Zimt-Sterne
- 224 Eis am Stiel
- 226 Kakao-Nuss-Balls
- 228 Schokoladen-Mousse
- 228 Bananen-Walnuss-Eis

BASICS & DIPS

- 232 Salatsaucen-Übersicht
- 234 Zitronen-Hummus
- 236 Brokkoli-Pesto
- 238 Dattelpaste
- 240 Gemüsebrühe-Paste
- 242 Tomaten-Bohnen-Dip
- 242 Dattel-Curry-Dip
- 244 Knäckebrot
- 246 Infused Water