

9 Meine wunderbare Basenküche

10 Mit den Aromen des Orients

18 Sinnlich, wohltuend, wärmend

29 Die besten Rezepte aus meiner Basenküche

**30 Gesund und gestärkt in den Tag –
Müsli, Couscous & Co.**

**36 Magische Gaumenfreuden –
Aufstriche, Pestos, Crèmes**

**46 Unverzichtbare Seelennahrung –
Brot, Fladen, Plätzchen**

**52 Schluck für Schluck gesunde Ener-
gie – Vitamindrinks und Smoothies**

**56 Heiß geliebt und kalt gerührt –
sinnliche Suppen**

**68 Little ones für zwischendurch –
Sticks, Snacks und Fingerfood**

**76 Powerdoping, ganz legal – Salate
warm und kalt**

**90 Basisch, stärkend, vegetarisch –
Heiße Hauptgerichte**

**128 Das Beste vom Land – Heute Lust
auf Fleisch?**

**142 Schätze des Meeres – Fische und
anderes Meeresgetier**

**156 Süß wie die Sünde – Küchlein,
Puddings, Fruchtkaltschalen**

168 Stichwortverzeichnis