

Vegane Rohkost und ihre Vorteile	6
Nahrungsmittel? Lebensmittel!	10
Nüsse, Samen und Sprossen	12
Küchengeräte und Equipment	16

Salate

Insalata mista	18
Papaya a la mexicana	21
ROHKOST EXTENDED: Öle und Fette	22
Raspberry Sommersalat	24
Rustikaler Bauernsalat	27
ROHKOST EXTENDED: Salz	28
	30

Rohkost to go

Broht	32
Himbeerkonfitüre	35
Feigenmarmelade &	36
Aprikosengelee	36
Schokocreme	37
Fladenbroht	39
Frischkäse	40
Nachos	43
Salsa	44
Sweet Chili-Dip	44
Pasta & Pesto all'arrabbiata	47
Basilikum-Rucola-	
Spinachi-Pesto	48
Pesto alla siciliana	49
ROHKOST EXTENDED: Eiweiß	50

Hauptgerichte

Soupe aux tomates	52
Green Harmony	54
Tagliatelle alla carbonara	56
Rawiole-Ecken	59
mit Steinpilzfüllung	60
Spitzpaprika	
mit Walnusscrunch	63
Thai-Frühlingsrollen mit	
Horenso Gomaae	65
Bananencurry süß-sauer	67
Sushi-Maki	68
Chili	70
Falafel mit Gurken-Dill-Salat	73
Filled Tomatoes	75
Crespellini con spinaci	76
Quiche aux legumes	78
Ratatouille	81
Cheesy Champignons pikant	83
Buchweizenknödel	
mit Schwammerlsoße	84
ROHKOST EXTENDED: Sport	86

Fruit Love

88

Good Morning Banana	91
Fruit Quiche	92
Berry-Dream-Creme	95
ToMango	96
Vitamin Skycrusher	99
Bananaloni	100
Erdbeer-Chili-Gazpacho	103

Torten, Kuchen und Pralinen

104

Coconut-Kiss-Tartes	106
Paradise Cake	110
Tirawmisu	113
ROHKOST EXTENDED:	
Kokosnuss knacken	114
Black Ninja	117
Green Samurai	118
Chai Warrior	119
Kokos-Maca-Herzen	120
Nougatkonfekt	120
Rohgurette	123
Fruit-Choc-Rolls	124

Desserts

126

Panna-Coco-Creme	128
Mousse au chocolat mit	
Birnen an Mangosoße	131
Holy Fruit Bowl	132
Chiamilchreis	
mit Heidelbeerfüllung	135
Softeis	136

Smooties, Shakes und Cocktails

138

Atlantis	141
Grüne Fee	141
ROHKOST EXTENDED: Grüne Smoothies	142
Wiesentraum	145
Energizer	145
Green Power	145
ROHKOST EXTENDED: Superfoods	146
Mango Lemon Booster	148
Strawberry Açaí Refresher	148
Goji-Shake Quell der Jugend	151
Pineapple Hero	151
Raw Caipi	152
Tropical Melon	152
Vital Orange	155
Piña Colada	155

Bezugsquellen / Zum Weiterlesen	156
Schnell gefunden	157