

## Inhaltsverzeichnis

Mandelpüree	11	Müesli Frappee	33
Apfeldicksaft	14	Nussmilch auf die feudale Art	33
Rezepte	18	Paranussmilch	34
Hilfreiche Werkzeuge	20	Pinien-Ingwer-Milch	34
		Powergreen	35
Getränke	21	Sonnenmilch	35
Aufbaudrink für Sportskanonen	21	Tropicana Shake	35
Cappuccino à l'amande	21	Wintersonne im Trinkglas	36
Carob Shake	22	Zedernkernmilch	36
Caribbean Shake	22		
Cherry-Shake / Kirschendrink	22	Smoothies	37
Dattelmilch Shake	23	Green Smoothie	37
Empfangs-Cocktail	23	Rita's Gründrink	37
Engelsmilch mit Himbeeren	23	Karotten-Smoothie	38
Entschlackungs-Cocktail	24	Luxurioso	38
Feigenmilch	24	Paradiso	38
Grüner Klosterdrink	25	Pina Colada	39
Herbstzeit-Cocktail	25	Power-Smoothie	39
Kaki Frappee	25	Xmas-Smoothie	39
Kastanienmilch	26		
Kastanien-Winter-Drink	26	Fruchtig und gegen den Durst	40
Kokosmilch	27	Ananasnektar	40
Lait à l'orientale	27	Cremiger Apfelsaft ganz in Rosa	40
Litschi Luxus	28	Energie pur	41
Mandarinen-Feuer	28	Fenchelkraft	41
Mandelmilch aus ganzen Mandeln	28	Lemon Fizz	41
Mandelmilch aus Mandelpüree	28	Orangen-Limonade	41
Mandelmilch mit Apfeldicksaft	29		
Mandelmilch mexikanischer Art	29	Suppen	42
Mandelmilch Shake	30	Athleten-Suppe	42
Mandelshake mit Passionsfrucht	30	Avocadosuppe auf die vornehme Art	42
Dessertdrink mit Melonenkernen	31	Baumnusssuppe mit Rotkraut	42
Melonendrink jung und knackig	31	Bisque aux légumes de mer	43
Melonen-Shake auf spanische Art	31	Blumenkohlcreme-Suppe	43
Milchkaffee	32	Blumenkohlsuppe mit Feuer und	
Milchshake mit Bananen und Birnen	32	Flamme	44
Morgendämmerung	32	Bouillon mit Wakame und Glasnudeln	44

Bouillon cru aux juliennes	45	Nüsslisalat	61
Brokkolisuppe mit Kokos	45	Rapunzel auf festliche Art	62
Energie-Suppe	46	Salade Eve	62
Frühlingssuppe	46	Salat von der wilden Seite	63
Hot Soup	46	Sonnenblumen-Braunhirse-Duo	64
Karottensuppe	47	Sonnenblumensprossen mit Apfel	64
Kohlrabisuppe	47	Sonnenblumensprossen mit Avocado	65
Kürbiscreme-Suppe	48	Tomatensalat	65
Kürbissuppe mit getrockneten		Stachys-Cocktail (für 1 Person)	66
Lichtwurzel-Chips	48		
Löwenzahnsuppe	49	Pasten, Aufstriche, Käse & Beilagen	67
Mangold-Tomaten-Suppe	49	Aufstrich für Crackers	67
Maronensuppe rassig	49	Avocadopaste mit Sesam	67
Miso-Suppe	50	Avocado-Guacamole	68
Pastinakensuppe	50	Hüttenkäse aus Cashew	68
Cremesuppe mit Petersilienwurzel	51	Kernenpaste Dreifaltigkeit	69
Rosarote Gaumenfreude	51	Kräuterkäse-Aufstrich	69
Selleriecreme-Suppe	52	Kürbiskernpaste	69
Selleriesuppe mit Löwenzahn	52	Kürbiskernpaste exotische Art	70
Spargelsuppe	52	Melonenkern – Käsescheibletten	70
Spinatsuppe Florentine	53	Mohnkäse	70
Spinatsuppe pikant	53	Nusskäse	71
Spirulinasuppe mit Rucola	53	Paranusskäse	71
Stangenselleriesuppe mit Süsslupinen	54	Samenpaste indische Art	72
Tomatencreme-Suppe	54	Sonnenblumenpaste	72
Topinambursuppe mit Wakame	55	Sonnenblumenpaste mit Urweizen	72
Vogelmieresuppe mit Rote Beete	55	Schmelzkäse	73
Wildkräutersuppe	55	Feine Schmelzkäsepaste aus Cashew	73
Zucchinisuppe	56	Sonnenblumen-Frischkäse	73
		Sonnenblumenpaste mit	
Salate und Vorspeisen	57	Kastanienpulver	74
Bindesalat / Lattich mit Kirschen	57	Marinierte Shiitake-Pilze	74
Chinesischer Salat	57	Veganbutter	75
Feldsalat à la Jungbrunnen	58		
Feldsalat auf bäuerliche Art	58	Saucen	76
Feldsalat an Nusssauce	59	Avocado-Senf-Sauce	76
Frühlingssalat	59	Bolognese	76
Gurkensalat	60	Cashew-Kastanien-Creme	77
Indonesischer Sprossensalat	60	Currysauce mit Ananas	77
Morgenrot Salat	61	Currysauce Hawaii	77

Mandelmayonnaise / Sauce Royale	78	Fruchtgemüse	94
Cocktailsauce	79	Kürbis an Senfsauce	94
Curry-Mayonnaise	79	Kürbis pikant	94
Kräutersauce	79	Kürbis auf türkische Art	95
Kürbiskernöl-Sauce gebunden	80	Kürbis mit Weisskohl	95
Sauce Rosée	80	Ölkürbis Grand Maître	95
Senfsauce	80	Ölkürbis an Pesto	96
Soja-Rahmsauce	80	Paprika italienisch	96
Tartar-Sauce	81	Paprika-Tomaten-Gericht	97
Französische Salatsauce	81	Patisson an Currysauce	97
Meerrettichsauce japanisch	81	Patisson Fricktaler Art	98
Nussdressing	82	Peperoni gefüllt	98
Salatsauce einfach	82	Gefüllte Tomaten occidental	99
Sauce Raffinesse	83	Gefüllte Tomaten oriental	99
Sauce Santé	83	Tomaten nach Prinzessinnenart	100
Steirische Salatsauce	83	Zucchini-Curry grün in	
Tomatencreme-Sauce	84	Blumenkohl-Ring	101
		Zucchini an Senfsauce	102
Haupt- und Gemüsegerichte	85	Zucchini Classico	103
Baumfrüchte	85	Zucchinispaghetti an Tomatensauce	103
Apfel paradiesisch oder			
Fitness-Lunch	85	Übrige Gemüsesorten	104
Avocado nappiert	85	Fenchel mit Apfel	104
Avocados gefüllt	86	Fenchel Bonne Femme	104
Avocado Gärtnerinnenart	86	Fenchel sommerlicher Art	104
Avocados auf Rotkrautbeet	87	Gemüse-Türmchen	105
		Pizza crudo	105
Blattgemüse	88		
Gefüllte Brüsselerblätter	88	Kohlgemüse	107
Gefüllte Chiccorino Rosso	88	Blumenkohl auf einfache Art	107
Grüne Freude	89	Blumenkohl an Currysauce	107
Krautstiele mit Apfel	89	Blumenkohl mit Nussdressing	107
Lattich mit Ananas	90	Blumenkohl ganz heiss	108
Mangoldblätter gefüllt	90	Blumenkohl jardinière	108
Portulak mit Karotten	91	Blumenkohl an Tomatensauce	109
Spinat Bonne Femme	91	Brokkoli an Nussdressing	109
Spinat mit Linsen und Süsslupinen	92	Brokkoli Gärtnerinnenart	110
Spinat mit Zedernsauce	92	Brokkoli auf jugendliche Art	110
Stangensellerie mit Wakame	93	Chinakohl mit Roggenklösschen	110
		Gemüseterrine rohköstliche Art	111

Kohlrabinudeln mit Fenchel	113	Bodeständig Choscht	132
Kohlrabi griechischer Art	114	Glasnüdeli Tsching Jung aus Räben	133
Kohlrabi mit Süßmais	114	Glasnudeln aus Räben an	
Kohlrabispaghetti mit Keimlingen	115	Tomatensauce	133
Kohlrabispiralen mit Wakame	115	Glasnudeln Hei tsung aus Bierrettich	133
Kohlrabispiralen auf Randen-Julienne	116	Steckrübe an Aprikosensauce	134
Romanesco délicieux	116	Steckrübenspaghetti all' Orso	134
Romanesco Bella Italia	117	Feine Nüdeli aus Steckrüben an	
Romanesco an Tomaten	117	Basilikumsauce	135
Rotkrautköpfli	118	Pastinaken mit Apfel	135
Rotkraut nach Schweizer Art	118	Pastinaken-Couscous	135
Rotkraut an Paranussdressing	119	Pastinake französischer Art	136
Rotkraut surprise	119	Pastinaken-Mandarin	136
Wirsing mit getrockneten Tomaten	120	Rote Beete nach herzhafter Art	137
Rosaroter Wirsing	120	Randen-Spaghetti mit Birnen	137
Schweizer Kohlgericht	121	Salade Waldorf	137
Spitzkohl an Tomatensauce	121	Sellerie und Karotten an Coconaise	138
Spitzkraut mit Süßmais	122	Topinambur an Currysauce	138
Weisskraut mit Linsen	122		
		Sushis	139
Sprossengemüse	123	Blumenkohlrolle asiatisch	139
Chili non carne auf Zucchini-Nudeln		Grünkohl-Sushi	140
mit Nachos	123	Karotten-Sushi	140
Erbsen im Sommernachtsstern	124	Kohlwickel chinesische Art	141
Keimlinge italienisch	124	Meerrettich-Tamari-Sauce	142
Linsengericht	125	Pastinaken-Sushi	142
Linsen-Cocktail auf Avocado	125	Rosa Sushi	142
Sonnenblumensprossen mit Wakame	126	Sellerie-Sushi	143
Grüne Spargel als Dipp	126	Sushi Morgenrot	144
Spargel nach andalusischer Art	127		
Spargel an sauce japonaise	128	Desserts und Süsseisen	145
Süßslupinen-Cocktail	128	Ananas-Mandarinen an	
Süßslupinen chinesische Art	129	Walnuss-Sauce	145
		Ananas hawaiianische Art	146
Wurzelgemüse	130	Apfelmus Herzoginnenart	146
Frühlingskarotten	130	Äpfel fürstlicher Art	147
Karotten exotisch	130	Schweizer Apfelerösti	147
Rita's Karottengedicht	131	Neals Apfeldessert	147
Bio Beta Sweet Möhren an		Äpfel nach Art des Hauses	148
Pinienkernsauce	132	Apfel nach Frühlingsart	148

Apfelstrudel	149	Mangokiwi an Bananensauce	166
Bananen auf Erdbeermousse	150	Mispeln an Sauce Blanche	166
Bananen-Split	151	Melonen-Cocktail mit Kirschen	167
Bananen-Crêpes	151	Orientalischer Orangensalat	167
Beeren-Coulis	153	Papayacreme	168
Carobsauce	153	Pfirsich an Safrancreme	168
Dessertcreme / Dressiercreme		Schokoladen-Zabaione	168
zum Verzieren	153	Soupe à l'orange	169
Glasierte Bananen auf Nusssplit	154	Soupe au Melon Surprise	169
Birnen mit Erdmandeln	154	`s Träumli	169
Birnen mit Maulbeeren	154	Tropische Passion	170
Heidis Birnentraum	155	Vollfruchtcreme	170
Urchiger Birnensalat	155	Wassermelone mit Minze	171
Birnen nach Grossmutterart	155	Wunderbar wild	171
Williamsbirnen englische Art	156	Zwetschgen an Rahmsauce	172
Carobcreme	156		
Creme Surprise	156	Konfekt	173
Dessertbirnen nach türkischer Art	157	Braunhirsekugeln	173
Erdbeercreme	157	Prussiens-Herzen	173
Erdbeercreme mit Bananen	157	Dattelpralinen	174
Erdbeeren mit Pfefferminze	158	Edelpralinen	174
Erdbeeren „iceage“	158	Gruss aus der Oase	174
Erdbeeren an Zitronenmelisse	159	Kalziumkugeln	175
Erdbeeren mit Mandelrahm	159	Kokosschmelz	175
Feigen-Müesli	159	Mandelschokolade	175
Feigencreme	160	Mon Cheri	176
Feigen wild an Cashew-Sauce	160	Schneeballen	176
Heidelbeer-Pudding	160		
Himbeeren und Erdbeeren in		Weihnachtskonfekt	177
Melonencreme	161	Gewöhnlicher Weihnachts-	
Kakicreme	161	Guetzli-Teig	177
Kirschentraum	161	Mohnguetzli	177
Kirschen Fricktaler Art	162	Mohnchräbeli	177
Mit Kirschen verführt	162	Weihnachtsengel	177
Ein heisser Tipp für die Kirschenzeit	162	Zimtsterne	178
Kokos-Ananas-Mus mit Kirschen			
und Walderdbeeren	163	Kuchen	179
Mangocreme	164	Aargauer Rüeblitorte	179
Mirabellen an Zederngold	165	Baumnuss-Winterkuchen	179
Mangoschaum	165	Birnenholz / Baumkuchen	180

Dattel-Palme	181	Flammkuchen oder Pizzaboden
Heidelbeerkuchen	182	knusprig
Mandarinenkuchen	183	Lebkuchen-Taler
Mandel-Roulade	184	Lichtwurzel-Chips
Schlemmerkuchen	185	Nachos
		Papadums
Brot, Knäckebrot, Riegel	186	Pizza-Chips
Essenerbrot	186	Spinat-Crackers
Knäckebrot	186	Stangensellerie-Chips
Mohnbrot	187	Topinambur-Chips
Roggenbrötchen	187	Zimt-Taler
Wildroggenbrot	188	Dekostreusel
Wildroggen-Riegel	188	Menü-Vorschläge
		Fest-Menü
Getrocknetes	190	Sonntags-Menü
Bananen-Chips	190	
Blumenkohl-Crackers	191	Keimlinge
Blumenkohl-Chips	191	Sprossen
Blumenkohl-Pop	191	Grasssaft
Brokkoli-Chips	192	Erklärungen
Brokkoli-Crackers	192	Über uns
Fenchel-Knusperl	193	Schlagwortverzeichnis
		222