

05 | *Vorwort*

08 | *Vollwert-Superfoods von A bis Z*

22 | *Joghurt selbst gemacht*

34 | *Marmeladen hausgemacht*

64 | *Sprossen ganz frisch*

98 | *Gemüsebrühe selbst gekocht*

118 | *Vollkornpasta alla casa*

170 | *Cooler Genuss eiskalt gezaubert*

186 | *Zum Nachschlagen: Zutaten der Vollwertküche*

188 | *Rezeptregister*

192 | *Impressum*

16 | FRÜHSTÜCK UND KLEINIGKEITEN

Feigen-Quinoa-Müsli, Gerstengrütze mit Aprikosenmark, und mediterrane Tramezzini: *Starten Sie den Tag mit kernigen Gute-Laune-Machern für jeden Geschmack!*

52 | SALATE UND ROHKOST

Hier geben Blattsalate mit Meerrettich-Mousse, Kohlrabi-Ananas-Carpaccio und Kräuterseitling-Piccata grünes Licht für knackig-frische Ideen: *bunt, gesund und spannend kombiniert!*

84 | SUPPEN UND EINTÖPFE

Sie haben die Wahl von cooler Mandel-Möhren-Suppe bis wohlig-wärmender Pastinaken-Cremesuppe oder würzigem Bohnen-Kartoffel-Curry mit Cashews. *Hinein ins vollwertige Löffel-Vergnügen!*

110 | VEGETARISCH, MIT FLEISCH, MIT FISCH

Orientalisches Gemüse mit Orangen-Gewürz-Hirse, Linsen-Kaninchen mit Honig-Perlzwiebeln, Lachs mit buntem Gemüse-Wildreis: *Hier finden Sie Genießer-creationen mit Verwöhngarantie für Gäste.*

154 | SÜSSE HAUPTGERICHTE UND DESSERTS

Grießschmarren mit glasierten Sharonfrüchten, Schokoladen-Macadamia-Parfait und Beeren-Mandel-Flammeri laden zum Schlemmen und Schwelgen ein. *Ein wunderbares Finale mit fruchtigen, eisgekühlten und offenen Naschereien.*

186 | ZUM NACHSCHLAGEN

Hier erfahren Sie Wissenswertes über vollwertige Produkte von Getreide über Gemüse und Fleisch bis zu Zucker. *Natürlich am besten!*