

Inhalt

Vorwort

- 10 Rohkost und Lust? Das tönt schon fast wie ein Widerspruch in sich!

Einführung

- 14 Von der veganen Rohkost zur «Haute Cuisine Crue»
23 Das Paradies essen
31 Die Fakten
36 Die häufigsten praktischen Fragen rund um die Rohkost und die spannenden Antworten der Expertin
41 Anleitung zur Sprossenzucht

Getränke

- 46 Mandelmilch
46 Crazy Monkey – Kokos-Bananen-Drink
48 Green Cooler
48 Frozen Banana-Shake
50 Ice Chai
50 Sonnenschein-Tee
52 Indian Sunrise
52 Erdbeer-Shake

Brote | Müesli

- 56 Essener Brot
Grundrezept
58 Nussbrot
58 Italienisches Oliven-Kräuter-Brot
59 Exotic-Müesli
59 Birchermüesli
Original-Müesli nach Dr. Bircher-Benner
60 Beerenmüesli

Suppen

- 64 Spicy Tomato-Shot
64 Gurkensuppe
66 Avocadosuppe mit Mango und Ananas
68 Peperonisuppe mit Minze
68 Mandel-Birnen-Suppe
70 Gazpacho
70 Spargel-Avocado-Suppe
71 Roher Borschtsch
72 Klare Shiitake-Suppe
72 Selleriesuppe mit Trüffelöl
74 Klare Curry-Tomatensuppe
74 Curry-Maissuppe

Salate | Vorspeisen

- 78 Kräutersauce
- 78 Mandel-Dressing
- 80 Anis-Ananas-Dressing
- 80 Nüsslisalat mit Kaki und Nüssen
- 82 Wasserkresse-Avocado-Salat mit Blaubeer-Dressing
- 82 Sauerkrautsalat mit Ananas und Bananen
- 84 Avocadosalat mit Peperoncini und Mango
- 85 Kürbis-Birnen-Salat
- 86 Pikanter thailändischer Papayasalat
- 88 Grüner Salat mit Ingwer-Dressing
- 90 Karottensalat mit Datteln, Orangen und Mandeln
- 91 Gemüse-Frucht-Kugeln auf Brüsseler Endivie
- 92 Feigen mit Cashewnussfüllung

Hauptgang

- 96 Ratatouille mit marinierten Sprossen
- 98 Polenta mit gefüllten Zucchini Blüten
- 100 Randenravioli mit Nussfüllung
- 102 Kürbis-Pastinaken-Nudeln
- 103 Zucchini nudeln an Nussauce
- 103 «Pizza»
- 104 Gemüse-Sushi
- 104 Brokkoli mit Mango
- 106 Karottensalat auf Gartenkresse
- 106 Kohlrabi-Trüffel-Carpaccio
- 108 Selleriep spaghetti mit Steinpilzen und Rucola

Desserts

- 112 Apfelkuchen mit Cashew-Vanille-Creme
- 114 Karob-Cashew-Creme mit Mirabellen
- 114 Avocado-Karob-Mousse mit Beeren
- 116 Melonen-Softice mit Estragon
- 118 Kirsch-Tartelettes
- 120 Himbeercreme mit Ingwer
- 122 Veilchenblüten-Granité
- 123 Avocado-Kokos-Eis auf Ananassalat
- 123 Bananeneis mit Kiwi
- 124 Register