Weihnachten aus ganzheitlicher Sicht 6

Zur Wertigkeit und Verträglichkeit unserer Nahrung 11

Die roh-vegane und glutenfreie Weihnachtsbäckerei 16

Basics 20
Plätzchen- und Kuchenteige 20
Süßungsmittel 22
Konsistenzgeber und Bindemittel 25
Weitere wichtige Zutaten 28
Aktivieren von Nüssen und Samen 31
Getrocknete Zitrusfilets und -abrieb 34
Buntes Frucht-, Gemüse- und Gewürzpulver 35
Glasuren 37
Einfärben von z. B. Kokosraspeln 42
Eine Art Karamell 43
Fruchtleder 43

Kuchen und Desserts 45
Beeren-Brownies 46
Christmas-Brownies 47
Christstollen 48
Schoko-Christstollen 50
Carob-Nuss-Kuchen 51
Carob-Zimt-Torte 52
Grundrezept für Früchtebrot 54
Exotisches Früchtebrot 56
Nussfreies Früchtebrot 57
Gefüllter Apfel mit Mandeln und Zimt 58
Gefüllte Feigen 59
Gefüllte Orange mit Kokos-Krokant 60
Gefüllte Orange mit weihnachtlichen Gewürzen 61
Gewürzkuchen 62

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1070662259

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Carob-Lebkuchen-Herzen 64
Apfel-Möhren-Lebkuchen 66
Haselnuss-Walnuss-Lebkuchen 67
Nussfreie Lebkuchen 68
Rustikaler Lebkuchen 69
Weihnachtslebkuchen 70
Nusskreise oder -ecken 72
Weihnachtsrolle 74
Winterlicher Apfelkuchen 76
Weihnachtlicher Apfelstrudel 78
Weihnachtlicher Beerenstrudel 80
Weihnachtlicher Birnenstrudel 81
Weihnachtsschmarrn mit Zimt-Apfelmus und Cashew-Vanille-Soße 82
Weihnachtliche Rosinenbrötchen 83

Plätzchen und mehr 84

Cashew-Erdbeer-Häubchen 85
Buchweizen-Apfel-Zimt-Taler 86
Haselnuss-Orangen-Plätzchen 87
Mandel-Kokos-Kipferl 88
Pistazien-Orangen-Kipferl 89
Vanille-Kipferl 90
Zitronen-Kipferl 91
Kokos-Kristallsterne 92
Marmorplätzchen 93
Moringa-Erdmandel-Sterne 94
Nuss-Apfel-Zimt-Taler 95
Nuss-Frucht-Figuren 96
Orangen-Monde 97
Würzig-fruchtige Weihnachtsplätzchen 98
Zimtsterne 100
Zimt-Chili-Plätzchen 101
Zitronen-Ingwer-Plätzchen 102

Schokolade und Konfekt 103
Carob-Sauerkirsch-Barren 104
Dattel-Kokos-Würfel 105
Espresso-Marzipan-Konfekt 106
Dunkle Goldnuggets 108
Helle Goldnuggets 109
Grüne Weihnachtspralinen 110
Haselnuss-Waldbeer-Kugeln 111
Kakaobutter-Konfekt 112
Kardamom-Schoko-Pralinen 113
Kokosnuggets 114
Marzipan-Zimt-Kugeln 115
Roh-vegane Mozartkugeln 116
Schoko-Kokos-Würfel 117
Schokolierte Trockenfrüchte 118
Stielkonfekt 120
Zartgrünes Matcha-Konfekt 122
Zitronen-Marzipan-Würfel 123

Knabbereien und Fruchtlederkreationen 124
Apfel-Dattel-Bällchen 125
Aktivierte, süße Knabbernüsse 126
Schokomandeln 128
Himbeer-Nuss-Riegel 129
Früchte-Riegel 130
Weihnachtlicher Power-Riegel 131
Apfel-Zimt-Röllchen 132
Beeren-Hanf-Röllchen 133
Kirsch-Röllchen 134
Zitronen-Mandel-Kissen oder -Röllchen 136
Chia-Cracker 138
Sesam-Dattel-Cracker 139
Gemüsechips 140

Danksagung 142
Über die Autorin 143
Bildnachweis 144