

INHALT

Vorwort	8	WRAPS	30
Wissenswertes	9	ANTIPASTI	31
Küchenhelfer	10	AVOCADO-„EIER“-SALAT	32
Hinweise zu den Zutaten	11	SAUERKRAUT SELBST FERMENTIEREN	33
Tipps für die Zubereitung	15	DEFTIGES LAUCH-RAHM-GEMÜSE	34
Fette und Öl	16	GROSSMUTTERS RAHM-SAUERKRAUT	34
Binde- und Verdickungsmittel	17	BROKKOLI MC NUGGETS	35
Hinweise zu den Rezepten	18	PFANNENGEMÜSE MIT COUSCOUS	36
Frühstück		VEGGIE HACK	36
UNSER TÄGLICH PORRIDGE	20	ROHKOST REIS	37
CHIA-HAFER-PORRIDGE	20	ZUCCOTI-PARK-BURGER	39
SCHOKO-HANF-PORRIDGE	21	GEKEIMTE LINSEN -BURGER	40
PUMPKIN PORRIDGE	21	LASAGNE	41
KOKOS-BEEREN-MÜSLI MIT BUCHWEIZEN	22	SUPERFOOD PIZZA	42
KNUSPERMÜSLI	22	Salate	
FRÜHSTÜCKSBREI AUF VORRAT	23	IRISH COLESLAW	44
PFANNKUCHEN	23	EXOTISCHER MANGO-SALAT	44
SPANISCHE FRÜHSTÜCKSEKSE	24	KÜRBIS-APFEL-SALAT	45
Hauptspeisen		ROTE BETE SALAT	45
BLUMENKOHL CURRY	26	BUNTER BROKKOLI SALAT	46
WALNUSS-HANFSAMEN-BÄLLCHEN	26	ROSENKOHL-SALAT	46
HUMUS-BÄLLCHEN AUF TABOULEH	27	GEKEIMTER LINSENSALAT	47
ROTE BETE GAZPACHO	28	ASIATISCHER KELPNUDEL SALAT	47
ÜBERBACKENER BLUMENKOHL	28	ALGEN-SALAT	48
TORTILLAS	30	TOPINAMBUR-BIRNE-ZIMT	50
		GRÜNKOHL-SALAT	50

INHALT

Suppen

KOKOSNUSS-SELLERIE-SUPPE	51
SÜSSKARTOFFEL-MAIS-SUPPE	52
TOMATEN-CREME-SUPPE	52
INDISCHE KÜRBIS-CREME-SUPPE	52

Kuchen

OMA LORES APFELKUCHEN MIT STREUSELN	54
ZITRONEN-MANGO-KÄSEKUCHEN	55
CARROT CAKE	56
SCHOKO-HANF-BIRNEN-KUCHEN	57
SÜNDIGE SCHOKOLADIGE SCHMLEMMERTORTE	58
CHOCOLATE CHEESE CAKE	59
DUNKLE BEEREN TARTES	60
BROWNIES	61
SCHOKO-BANANEN-TORTE	62
RED DIAMOND CAKE	63
ERDBEER-KÄSE-KUCHEN	64
HIMBEERTÖRTCHEN MIT SCHOKOHAUBE	65
BLAUBEER-CUPCAKES	66
KÜRBIS-CUPCAKES	66
BLAUBEER-SCHNITTEN	67
KÜRBIS-KUCHEN	68
MOHNKUCHEN	69

Brot

RUSTIKALES HANFBROT	71
TOMATEN-PIZZA-BROT	71
ZWIEBELBROT	72
BUCHWEIZEN-BROT	72
OLIVENBROT	73
ESSENER FRÜCHTEBROT	73
MÖHREN-NUSS-BROT	74
FRÜHSTÜCKSBROT	75
BANANENBROT	76
ROHE RIEGEL	76

Desserts

BLAUBEER PUDDING	78
SCHOKOLADEN-ORANGEN-PUDDING	78
SCHOKOLADEN-PUDDING	79
CHIA-BEERENTRAUM	79
SCHWARZWÄLDER NACHTISCH	80
MOUSSE AU CHOCOLAT	80
CREPES	82
MANGO CREME	82

Naschereien

SCHOKOLADEN-FEIGEN-PRALINEN	84
VANILLE-APRIKOSEN-PRALINEN	84
KOKOSPRALINEN	85
SCHOKO-BOMBS	85
SCHOKO-CROSSIES	86
ROHES MARZIPAN	86

INHALT

SCHOKO-GRÜNKOHLCHIPS	87
SÜSSE MANGO-VANILLE-GRÜNKOHLCHIPS	87
GEKEIMTER ZIMT-ZAUBER	88
MÜSLI-KEKSE	89
KOKOS-MAKRONEN	89
SÜSSKARTOFFEL-RIEGEL	90
SESAM CRACKER	90

Käse, Quark & Co

QUARK	92
FRUCHTJOGHURT	92
MILCHREIS	93
KIRSCH-JOGHURT	93
GRIES	94
ROHKOST MOZZARELLA	94
GRUNDREZEPT FRISCHKÄSE	95
NUSS PARMESAN	96
SMOKY CREAM CHEESE	96

Pflanzenmilch

GRUNDREZEPT NUSSMILCH	98
HAFER-MANDEL-MILCH	99
ERDMANDEL-MILCH	99
BANANEN-KOKOSMILCH	99
SCHAUMIG-SÜSSE VANILLEMILCH	100
WALNUSS-ORANGEN-ZIMT-MILCH	100
VANILLE-SAUCE	101
NOUGAT-KAKAO	101

Pestos, Saucen, Dips

SCHARFE SAUCE	103
SESAM SAUCE	103
SAUCE BOLOGNESE	103
NIE WIEDER GEKOCHTE PASTA-SAUCE	104
ASIATISCHE INGWER-CHILI-SAUCE	104
AVOCADO CREME	104
MEXIKANISCHE SALSA VERDE	105
SALSA MEXICANA	105
CHEESY CURRY-CREAM	106
ZUCCHINI HUMUS	106
TSATSIKI	107
GETROCKNETE ZWIEBELN	107
PIKANTER HANFAUFSTRICH	107
HANF-MAYONNAISE	108
HANF-PESTO	109
KRÄUTERSALZ SELBER MACHEN	110

Süße Aufstriche & Saucen

OMA LORES ZWETSCHGENMUS	112
DATTELPASTE	112
LUCUMA-KARAMELL-SAUCE	112
SAHNE	112
CASHEWMUS	113
SCHNELLE SCHOKOSAUCHE	114
NUSS-NOUGAT-CREME	

INHALT

Schokolade

EINFACHE SCHOKOLADE	116
HAMBURGER KÜSSCHEN	116
GANZE NUSS	116
GUARANA SCHOKOLADE	117

Knabbereien

SONNENBLUMENKERNE HOT & SPICY	119
BUCHWEIZEN-CHIA-CRACKER	119
CHEESY LEINSAMEN-CRACKER	120
NACHOS	120
GRÜNKOHLCHIPS	121
GRÜNKOHLCHIPS CHEESE & ONION	122
GRÜNKOHLCHIPS HOT & CREAMY	122
GRÜNKOHLCHIPS SAHNE-MEERRETTICH	122

Eis

VANILLE-EIS	124
ERDBEER-VANILLE-EIS AM STIEL	125
ERDBEER-MINZE-EIS	125
BEEREN-LAVENDEL-EIS	126
GUNDERMANN-EIS	126
LUCUMA-EIS	126

Getränke

MOCCACHINO	128
HEISSE SCHOKOLADE	128
KÜRBIS-ZIMT-SMOOTHIE	129
SCHOKO-MINZE-SMOOTHIE	129
BITTER LEMON	130
WILDKRÄUTER-LIMONADE	130

Keimlinge & Sprossen	131
Sprossentabelle	132
Bezugsquellen	133