

INHALT

FOOD IST MEINE LEIDENSCHAFT	4	NO WORRY SWEET TREATS	46
SYMBOLE IM BUCH	5	Black Bean Macadamia Brownies	48
HEIMISCHES SUPERFOOD	6	Rawlicious Mango Cheesecake Bars	50
EXOTISCHES SUPERFOOD	10	Raw Carob Fudge	52
MORNING GLORY	14	Pastinakenkuchen	54
Very Berry Smoothie Bowl	16	Amarant-Chocolate-Chip-Cookies	56
Heidelbeer-Kokos-Chia-Trifle	18	Chia-Kokos-Lemon-Powerballs	58
Good-Morning-Avocado-Bagel	20	Sunshine Matcha Balls	60
Orientalische Overnight Oats	22	Glutenfreie Chocolate Donuts	62
Crunchy Chocolate Nut Spread	24	Raw Peanut Caramel Cups	64
Mandel-Pancakes	26	Walnuss-Fruchtkörbchen	66
Double Chocolate Smoothie Bowl	28	Gehirnjogging-Müsli-Sticks	68
Banana-Brombeer-Bread deluxe	30	Cremiges Kokos-Heidelbeer-Eis	70
Evergreen Power Smoothie	32	Ice Cream Cookie Sandwich	72
Dinkel-Monkey-Bread im Glas	34	Chocolate Avocado Ice Cream Popsicles	74
Crunchy Goji Nut Granola	36		
Popeyes Spinat-Feta-Muffins	38		
Feigen-Heidelbeer-Buchweizen-Muffins	40		
Matcha Cinnamon Rolls	42		
Kaktusfeigen-Hibiskus-Smoothie	44		

SOULFOOD DELUXE	76	KÖSTLICH INTERNATIONAL	108
Rote-Bete-Chips	78	Scharfe Ingwer-Kichererbsen	110
Avocadosalat	80	Parmesan-Süßkartoffel-Fritten	112
Brokkoli-Amarant-Bällchen	82	Karibische Mango-Camembert-Wraps	114
Grünkohl-Cashew-Pesto	84	Kichererbsen-Kürbis-Falafel	116
Gemüsemix	86	Inka-Quinoa-Mini-Burger	118
Ingwer-Zitronengras-Dip	88	Mexikanische Dragon Fruit Salsa	120
Zoodles aglio e olio	90	Portobello-Süßkartoffel-Burger	122
Süßkartoffel-Papaya-Suppe	92	Couscous-Salat-Wraps	124
Würzige Feigen-Zwiebel-Galette	94	Brombeer-Quinoa-Salat	126
Kräuter-Chia-Cracker	96	Sesam-Parmesan-Grünkohl-Chips	128
Asian Hot Bowl	98	Romanesco-Chia-Pizza	130
Ofengebackene Süßkartoffel	100	Mexikanische Kürbis-Tacos	132
Grüner Spargelsalat	102	Vietnamesisches Sandwich (Banh MI)	134
Rote-Bete-Kürbis-Salat	104	Auberginen-Döner	136
Auberginen-Crostini	106	Quinoa-Rote-Bete-Sushi-Rolls	138
		Erbsen-Frittata	140
		Danksagung	142
		Die Autorin	142