

Vorwort . . . . .	7
Einführung . . . . .	8
7-Tage-Ernährungsplan . . . . .	13
Goldene Regeln . . . . .	14
Auswirkungen . . . . .	15
Glossar . . . . .	16

## FRÜHSTÜCK & DESSERTS

Amaranth-Früchte-Poppcorn . . . . .	20
Apfel-Kokos-Creme . . . . .	22
Datteln-Apfel-Aufstrich, Leichte Avocado-Creme . . . . .	24
Nussiger Pflaumen-Aufstrich . . . . .	25
„Löffel“-Smoothie mit Erdbeeren . . . . .	26
Pancakes mit Blaubeeren . . . . .	28
Sahnehirse mit Früchten der Saison . . . . .	30

## SMOOTHIES

Energie-Shake mit Blaubeeren . . . . .	34
Exotischer Smoothie . . . . .	36
Smoothie „Ostsee-Traum“ . . . . .	38
Smoothie „Sommerliebe“ . . . . .	40
Trauben-Bananen-Gedicht . . . . .	42

## SALATE & PIKANTE AUFSTRICHE

Bunter Party-Salat . . . . .	46
Bunter Quinoa-Salat . . . . .	48
Avocado-Creme . . . . .	50
Pikante Möhren-Tomaten-Creme . . . . .	52
Pikanter Curry-Apfel-Aufstrich . . . . .	54

## HAUPTGERICHTE

Brokkolipüree auf Rote Bete-Carpaccio . . . . .	58
“Gemüse-Hirsotto” . . . . .	60
Gefüllte Zucchini-Schiffchen an	
Tomaten-Sauce. . . . .	62
Gemüsepäckchen, mediterran . . . . .	64
Gemüse-Waffeln mit Joghurt-Tomatensauce. . . . .	66
Basische Gemüse-Wraps . . . . .	68
Gewürzreis aus Nordafrika . . . . .	70
Goldhirse-Apfel-Auflauf . . . . .	72
Kartoffelklöße mit Egerling-Gemüse. . . . .	74
Türmchen im Brokkoli-Bett. . . . .	76
Mangoldtürmchen an Kartoffelpüree. . . . .	78
Kürbis-Risotto . . . . .	80
Kräuter-Gemüse-Bratlinge an Joghurt-Tomatensauce . . . . .	82
Risotto von der Zucchini mit geschmolzenen Tomaten . . . . .	84
Süßkartoffelpüree mit mediterranem Gemüse . . . . .	86
Wildreis-Gemüse-Plätzchen . . . . .	88
Grüne Spaghetti mit Bolognese . . . . .	90

## SUPPEN

Altdeutsche Kartoffelsuppe . . . . .	94
Cremesüppchen von der Topinambur mit gerösteten Chips. . . . .	96
Deftige Zucchini-Suppe . . . . .	98
Feines Kapuzinerkresse-Süppchen. . . . .	100
Grüne Petersilienwurzel-Suppe mit Granatapfelkernen . . . . .	102
Italienische Zucchini-Suppe . . . . .	104
Karottensuppe mit frischen Champignons . . . . .	106
Kürbis-Cremesuppe . . . . .	108
Pastinaken-Apfelsuppe . . . . .	110
Steckrübensuppe mit buntem Topping. . . . .	112
Süßkartoffelsuppe mit sautierten Pilzen . . . . .	114