

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	6	LAURA'S DELI	
GRUNDSÄTZE & TIPPS	8	PROTEIN POWER EGG	50
10 WEGE, IHRE HAUT ZUM LEUCHTEN		DEBORAH SYMOND	
ZU BRINGEN	10	ACAI-FRÜHSTÜCKSSCHALE	52
TOP SUPERFOOD	12	TRIBE 112 CAFÉ	
GOOD TO GLOW: IHR WEG		VEG-VEG WRAP	54
ZU STRAHLENDER SCHÖNHEIT	14	COMO SHAMBHALA ESTATE	
		ZIMT-KOKOS-PORRIDGE	58
		PORCH AND PARLOUR	
		GRÜNE FRÜHSTÜCKSSCHÜSSEL	60
		PORCH AND PARLOUR	
		GRÜNE-ERBSEN-PFANNKUCHEN	62
		THE STORE KITCHEN	
		QUINOA-BUCHWEIZEN-	
		GRANOLA	64
		SAMANTHA BRETT	
		OMELETT MIT RICOTTA,	
		OLIVEN & SPINAT	68
		TALI SHINE	
		BIRCHER-SOMMERMÜSLI	70
		STEPH ADAMS	
		AVOCADO-EI-TOAST	72
		HARRY'S BONDI	
		KOKOS-CHIA-SNACK	74
		SALATE & HAUPTSPESIEN	76
		LISA CLAYTON	
		ZITRONEN-KOKOS-ROSMARIN-	
		HÄHNCHEN	82
		CAFÉ GRATITUDE	
		GERÖSTETER ROSENKOHL	
		MIT AHORN-MISO-GLASUR	84
		POINT YAMU BY COMO	
		BLUE CRAB CURRY	86
		ASHLEA TALBOT	
		SUPERFOOD-SALAT	88
		CAPRI PALACE HOTEL & SPA	
		COTTO E CRUDO DI VERDURE	90

SÄFTE & SMOOTHIES 16

ELLE MACPHERSON
ANTI-OX BERRY BLITZER 20

ELLE MACPHERSON
PIÑA COLADA SMOOTHIE 22

PLENISH CLEANSE LONDON
SUPERGREEN 24

JESSICA SEPEL
ZIMT-BANANEN-WALNUSS-SMOOTHIE 26

JULIE STEVANJA
BEEREN-SMOOTHIE 30

SOUTH KENSINGTON CLUB
ROTE-BETE-SUPERSAFT 32

IMBIBERY LONDON
SUPER SMOOTHIE 34

CRUDE JUICE
CHOCO MACA MYLK 36

STEPH ADAMS
SUPER GREEN SMOOTHIE 38

FRÜHSTÜCK & BRUNCH 40

STEPH ADAMS
QUINOA-HEIDELBEER-HAFERBREI 44

DE KAS
BLUMENKOHL-GRÜNKOHL-CROSTINI 46

TALI SHINE
QUINOA GRANOLA 48

SEXY FOOD		HOTEL ARTS BARCELONA	
SEXY BUN-LESS BURGER	92	ROTE-BETE-CARPACCIO	132
TALI SHINE		MATT MORAN	
HALLOUMI-LINSEN-SALAT	94	HÄHNCHEN-KOHL-SALAT	134
ARCADE CAFÉ		THE PLANT CAFÉ	
SOHO PIZZA	96	SAUTIERTES GEMÜSE AUF QUINOA	
DALUMA		MIT KRÄUTERN	
APFEL-HANF-CREME		& MISO-INGWER-SOSSE	136
MIT BELUGA-LINSEN	100	STEPH ADAMS	
REBECCA VALLANCE		GEBRATENER KÜRBIS	
ZUCCHINI-AUFLAUF	102	MIT ZIEGENKÄSE	138
LORNA JANE			
MEERESFRÜCHTE-PAELLA	104	SNACKS & DESSERTS	140
LIORA BELS			
GERÖSTETE ROTE BETEN		MELISSA ODABASH	
& PASTINAKEN MIT ROTE-BETE-		FITNESSBÄLLCHEN	144
MEERRETTICH-CASHEW-DIP	106	MELISSA AMBROSINI	
CHRISTIANE DUIGAN		SCHOKO-ORANGEN-KUCHEN	146
SCHONEND GEGARTE		TALI SHINE	
HÜHNERSUPPE	108	COCOBERRY-EIS	148
TALI SHINE		MY GOODNESS	
RÄUCHERLACHS MIT		MATCHA-ENERGIEBÄLLCHEN	152
GRÜNEM SALAT	110	LOHRALEE ASTOR	
RACHAEL FINCH		KAROTTEN-MUFFINS OHNE ZUCKER	154
ROTE-BETE-TÜRMCHEN		SARAH WILSON	
MIT TOFU & HUMMUS	112	GESALZENE SCHOKO-	
GRACE BELGRAVIA		KARDAMOM-GANACHE	156
MITTELMEERSALAT	114	MEGAN HESS	
ALIYA HOLLAND		JOGHURT-BEEREN-STRUDEL	158
SAFRAN-APRIKOSEN-HÄHNCHEN	116	TALI SHINE	
GLOW HEALTHBAR		VEGANE SCHOKO-KOKOS-HAPPEN	160
KÜRBISUPPE „SPICE ME UP“	118	GRETHA SCHOLTZ	
GLOW HEALTHBAR		GLUTENFREIE KÖRNER-CRACKER	162
DETOX-BLUMENKOHL-„TABOULÉ“	120		
GABRIELA PEACOCK		INDEX	164
TOSKANISCHER GRÜNKOHL-SALAT	122	SERVICE	170
RAE'S ON WATEGOS		AUTOREN	173
FISCH AUS DER PFANNE	124	DANKSAGUNG & BILDNACHWEISE	175
JAMES DUIGAN		IMPRESSUM	176
SCHAKSCHUKA	126		
DANAI KOUGIOULI			
VEGANE TOFU-PFANNE	128		
MILTON PARK			
SALAT MIT KRABBen, CHILI			
& GRAPEFRUIT	130		