

# Inhalt

VORWORT 1

EINLEITUNG: Meine Geschichte 4

TEIL I: WARUM VEGAN, WARUM ROH? 15

KAPITEL 1: Ihre Gesundheit 16

KAPITEL 2: Über den Tellerrand 24

TEIL II: VEGAN UND ROH - GRUNDLAGEN 33

KAPITEL 3: Vegane Ernährung 34

KAPITEL 4: Alles über Rohkost 45

KAPITEL 5: Häufig gestellte Fragen über die vegane Ernährung und Rohkost 51

KAPITEL 6: Mythen und Missverständnisse 55

TEIL III: VEGAN UND ROH - EINMALEINS 69

KAPITEL 7: Vorbereitungen 70

KAPITEL 8: Erste Schritte 92

KAPITEL 9: 21 Tage im Leben: Die Ernährungspläne 96

15 GRUNDREZEPTE 115

- Klassische Mandelmilch 116
- Einfacher grüner Smoothie 117
- Cashewkäse 118
- Selbst gemachte Hanfmilch 119
- Pastete aus Nüssen oder Samen 120
- Kräuter-Leinsamen-Cracker 121
- Grüne Suppe (Pürierter Salat) 123
- 5-Minuten-Guacamole 124
- Einfacher massierter Grünkohlsalat 127
- Zucchini-Pasta mit roter oder weißer Soße 128

- Buckwheaties 130
- DIY-Snackriegel 131
- Einfacher Chiapudding 133
- Chocomole 134
- Bananen-Softeis 135

5 SÄFTE 136

- Erfrischender Gurkensaft 137
- Die Veggie-Schüssel 137
- Grüne Limonade 138
- Frühlingsgrün 138
- Dschungelgrün 140

10 SNACKS 141

- Einfache geröstete Kichererbsen 142
- Nori-Kürbiskern-Zigarren 145
- Herhaft-Süßes Studentenfutter 146
- Hanf-Powerbällchen 146
- Zucchini Ranch Chips 148
- Superfood-Studentenfutter 149
- No-Bake Hafer-Sonnenblumenkern-Riegel 151
- Klassische Grünkohlchips mit „Käse“ 152
- Hummus-Grünkohlchips 154
- Neu interpretierte „Ants on a Log“ 155

## 20 DIPS, DRESSINGS, SOSSEN UND AUFSTRICHE 156

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| Apfelessig-Vinaigrette 157        | Hanf-Hummus 166                |
| Zitrone-Kurkuma-Vinaigrette 157   | Curry-Süßkartoffel-Hummus 167  |
| Dressing aus grünen Kräutern 158  | Rote-Linsen-Walnuss-Hummus 168 |
| Scharfe Koriander-Vinaigrette 159 | Rohe Cashew Alfredo-Soße 169   |
| Cremiges                          | Hanf-Parmesan 170              |
| Ahornsirup-Chipotle-Dressing 159  | Rohe Marinara-Soße 170         |
| Dressing aus Mandelmus und        | Einfaches veganes Pesto 171    |
| sonnengetrockneten Tomaten 160    | Grünkohl-Pistazien-Pesto 172   |
| Ingwer-Miso-Dressing 161          | Einfache rohvegane             |
| Möhren-Miso-Dressing 162          | Avocado-Mayonnaise 173         |
| Mehrkern-Gomasio 162              | Rohe Mais-Salsa 174            |
| Klassischer Zucchini-Hummus 163   |                                |

## 5 SALATE ALS HAUPTMAHLZEITEN (PLUS ANLEITUNG) 175

- |  |  |
|--|--|
| Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar           |  |
| Salad 176                              |  |
| Eichelkürbis-Frisée-Vollkornreis-Salat |  |
| mit gerösteten Haselnüssen 179         |  |
| Grünkohlsalat mit Süßkartoffeln,       |  |
| Mandeln und cremigem                   |  |
| Ahornsirup-Chipotle-Dressing 180       |  |
| Rucola-Kirschtomaten-Römersalat        |  |
| mit Kichererbsen und Rohem             |  |
| Parmesan 181                           |  |
| Roher Cobb Salat 182                   |  |

## **STUFE 1: ALTBEWÄHRTES 184**

### ***Frühstück 185***

- Einfacher Avocado-Toast 185
- Geröstetes Kürbis-Knuspermüsli mit selbst gemachter Hanfmilch 186
- Hirse-Mandel-Zucchini-Muffins 188
- Kichererbsen-Tofu-Tahin-„Rührei“ 189
- Easy Berry Frühstückspizza 191
- Rohveganes Bircher-Müsli 192

### ***Mittagessen 194***

- Erbsen-Hummus-Tartines mit Sonnenblumen-Sprossen 194
- Süßkartoffelsalat mit Miso-Dressing und Schnittlauch 196
- Kichererbsen-Möhren-Salat mit Curry 197
- Aprikosen-Quinoa-Minze-Salat 199
- Spargel-Quinoa-Sushi 200
- Kinderleichte vegane Kürbissuppe 202

### ***Abendessen 203***

- Süßkartoffel-schwarze Bohnen-Enchiladas 203
- Möhren-Hirse-Pilaw und Tempeh mit Mesquite-Glasur 206
- Schneller Quinoa-schwarze-Bohnen-Salat mit scharfer Koriander-Vinaigrette 208

- Einfaches Rote-Linsen-Süßkartoffel-Kokos-Curry 209
- Wurzelgemüse-„Rohvioli“ mit Nusskäse und Pesto 210
- Zucchini-Pasta mit fleischlosen Fleischbällchen aus Quinoa 212

## **STUFE 2: AUF ZU NEUEN UFERN 214**

### ***Frühstück 215***

- Pflanzlicher Eiweißshake 215
- Mango-Kokos-Chia-Pudding 217
- Gebackene Süßkartoffeln mit Vanille-Mandelmus und Gojibeeren 218
- Quinoa-Frühstücks-Pudding 221

- Avocado-schwarze-Bohnen-Frühstücks-„Rührei“ 222
- Peachy Keen Smoothie 224

### ***Mittagessen 225***

- Hanfsamen-Taboulé mit gelben Tomaten und Minze 225

Rohe Gazpacho	227
Nori-Rollen mit Ingwer-Mandel-Pastete und rohem Gemüse	228
Blattkohl-Wraps mit Hanf-Hummus, Tempeh und roter Paprika	231
Möhren-Avocado-Kurkuma-Suppe	232
Gekeimte Wraps mit Kale-Slaw-Füllung	234
 <b>Abendessen 235</b>	
Scharfe Tahin-Soße	235
Rohe Möhren-Falafel	237
Kalte Linsen-Walnuss-Tacos	238
Rohes Pad Thai	240
Rohe Spinat-Pilz-Burger	242
Portobello-„Steak“ mit Rosmarin-Blumenkohl-Püree	243
Rosmarin-Blumenkohl-Püree	244
Kürbis-Quinoa-Risotto mit Granatapfelkernen	246
 <b>STUFE 3: SCHÖNE NEUE WELT 248</b>	
<b>Frühstück 249</b>	
Mokka-Maca-Chia-Pudding	249
Heidelbeer-Minze-Grünkohl-Smoothie	250
Rohes Schoko-Knuspermüsli	252
Cashew-Bananen-Joghurt	254
Rohes Banane-Mandel-Kokos-Knuspermüsli	257
Rohe Bananen-Frühstückswraps	258
Mandeltrester-Porridge	261
Schoko-Açai-Schüssel	262

## **Mittagessen 263**

- Yambohne-Fiesta-Reissalat 263
- Cremige Basilikum-Ingwer-Nudeln 264
- Rohe cremige Maissuppe 266
- Rohveganer Sonnenblumenkern-„Thunfischsalat“ mit Dill 269
- Zucchini-Pasta mit Mango, Avocado und schwarze-Bohnen-Salsa 271
- Zucchini-Rouladen 272

## **Abendessen 275**

- Mediterraner Blumenkohl-Reis mit „rauchiger“ Soße aus roter Paprika 275
- Rohe oder gekochte Ratatouille 276
- Kokos-Curry-Kelp-Nudeln 278
- Rohe Lasagne 276
- Ungebratener Gemüsereis mit Frühlingszwiebeln und Ingwer 282
- Möhren-Zucchini-Pappardelle mit Pesto und Erbsen 284

## **13 DESSERTS FÜR JEDEN GESCHMACK 286**

- Superfood-Häufchen im Schokoladenmantel 287
- Kokosnussige Schokoladenkekse 288
- Feigenriegel 291
- Roher Pfirsichauflauf 292
- Roher Key Lime Pie 294
- Schnelle Erdbeeren mit Schokoladenhäubchen 296
- Einfache rohe Vanille-Makronen 297
- Heidelbeer-Käsekuchen 298
- Rohe vegane Heidelbeer-Ingwer-Eiscreme 301
- Möhrenkuchen-Cupcakes mit Frischkäse-Glasur 302
- Kirsch-Vanille-Tahin-Eiscreme 303
- No-Bake-Törtchen mit rohveganer Schokoladenganache-Füllung 305
- Karamell-Kokos-Eiscreme 306

## **REZEPTLISTE NACH KATEGORIE 308**

## **WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN 312**

## **BEZUGSQUELLEN 314**

## **QUELLENANGABEN 315**

## **DANKSAGUNG 320**

## **REGISTER 323**