

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

TEIL IV: DAS ESSEN 109

DIE REZEPTE 111

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

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

5 SALATE ALS HAUPTMAHLZEITEN (PLUS ANLEITUNG) 175

- Palmkohl-weiße-Bohnen-Caesar Salad 176
- Eichkürbis-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

Abendessen 235

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

STUFE 3: SCHÖNE NEUE WELT 248

Frühstück 249

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-Açaí-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
Rohes Pfirsichauflauf 292
Rohes 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