

Inhalt

Einführung 9

Die Geschichte der Firefly Kitchens 11

.....

Kapitel 1:

Fermentation, gute Bakterien & Gesundheit xiv

Kapitel 2:

Klassisches Sauerkraut zubereiten 10

Kapitel 3:

Gemüse fermentieren nach Rezepten
von Firefly Kitchens 24

Kapitel 4:

Smoothies & Drinks 44

Kapitel 5:

Frühstück 62

Kapitel 6:

Schnelle Häppchen 78

Kapitel 7:

Salate für jede Tages- und Nachtzeit 96

Kapitel 8:

Sandwiches, Wraps & Burger 114

Kapitel 9:

Gemüse & Getreide:
als Beilage oder Hauptspeise 132

Kapitel 10:

Hauptspeisen 150

Kapitel 11:

Die süßen Seiten 180

.....

Dank 196

Rezepte nach Sauerkraut-Sorte 200

Reis, Hülsenfrüchte und Quinoa zubereiten 202

Ungewöhnliche Zutaten 205

Bezugsquellen für besondere Zutaten 207

Unsere Lieblingsbücher 208

Index 209