

Salate und Rohkost

- 20 Kichererbsensalat mit Gelbwurz
- 22 Buchweizensalat mit Mozzarella
- 24 Gemüserohkost mit Olivendip
- 26 Kürbis-Obstsalat mit Papaya
- 28 Berglinsensalat mit Sprossen
- 30 Ziegenkäsecreme mit Gemüsegelee
- 32 Gegrillte Steinpilzröllchen mit Tomaten
- 34 Gebackene Zucchini Blüten auf Tomaten

Suppen

- 36 Grünkern-Topinambur-Suppe
- 38 Dinkelvollkorn-Parmesan-Suppe mit Rettichsprossen

Warme Vorspeisen

- 40 Vollkorn-Ricottateigtaschen mit Rohnen und Burrata
- 42 Vollkorn-Gemüselasagne
- 44 Sesamnudeln mit Gemüse und Graukäse
- 46 Vollkornrisotto mit Peperoni, Kapern und Minze
- 48 Vollkorngerste mit Spitzkohl und Champignons
- 50 Vollkorn-Käsepudding mit Tomatensauce
- 52 Dinkelpalatschinken mit Chicorée
- 54 Topfen-Vollkornspätzlen auf Lauch und Karotten

Hauptgerichte

- 56 Hirsepizza
- 58 Gebackene Rübenkrautkräpfen auf Rahmlauch
- 60 Kohltörtchen auf Steinpilzen
- 62 Vollkornpolenta mit Gorgonzola und Kräutern
- 64 Kürbispuffer mit Sauerrahm und Kürbiskernen
- 66 Zucchini mit Hirsefüllung und Bergkäse überbacken
- 68 Quinoa laibchen auf Wokgemüse

Dessert

- 70 Bircher-Müsli mit Beeren
- 72 Karamellierter Dinkelvollkornschmarren
- 74 Vollkorn-Ricottastrudel
- 76 Vollkorn-Apfelkuchen

Brot und Gebäck

- 78 Dreikornbrot
- 80 Früchtebrötchen
- 82 Kürbiskernkekse
- 84 Vollkorn-Spitzbuben