

Inhalt

6
Green Eating

150
Register

8

Green Passion

Warum Grünzeug gesund ist,
eine super Figur und
unglaublich anziehend macht

24

Morgengrün

Smoothies, Brotaufstriche,
Müslis: alles für einen grünen
Start in den Tag

52

Blatt für Blatt

Salate mit Gemüse und Getreide,
Frühlingsrollen und Sandwiches:
Just fall in love!

80

Voller Kraft und Saft

Suppen und Brühen für alle
Jahreszeiten und Lebenslagen

98

Hauptsache grün

Gemüse satt von Ofengemüse
über Risotto und Curry bis hin
zu Pizza und Burger

136

Grün auf Vorrat

Pestos, Pasten, Pickles,
Kimchi und Gemüse-Chips:
All we need is green!