

# 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!