

Inhalt

	Seite
Einführung	
Über dieses Buch und seine Gerichte	1
Zutaten und Einkauf	5
Orientierung bei Ernährungsrichtungen:	11
Vegetarisch, Vegan und Rohkost	
Küchengeräte	13
Neue Marmeladenkunst: So wird's gemacht	
Das ist neu	15
Methode A	16
Methode B	17
Kombination von Methode A und B	18
30 Gerichte mit Marmelade und Co.	
Süße Gerichte	
Apfel-Aprikosenbett für Polentaschnitten	20
Apfeldecke zum Haferflockenauflauf	22
Apfel-Orangenmarmelade zu Zimt-Reismakronen	24
Apfel-Zitrone-Eintopf von A bis Z	26
Aprikosen-Möhren-Fenchel-Paste zum Grünen Müsli	28
Bananensplit nach Rohkost-Art	30
Beerenhaube auf Eiscafé	34
Birnenmus in Mandelmilch	36
Birnenmus über Kastanien-Tiramisu mit Carobcreme	38
Erdbeergelee zu rohköstlichem Vanillepudding	40
Erdbeer-Holunderblütencreme über Vanilleparfait	42
Erdbeerige Biscuit sauvage	44
Hagebuttencreme auf Hirsegrütze	46
Johannisbeermarmelade zum Brotpudding	48
Kirschcremebett für Reisklöße	50
Mandarine-Apfel-Gelee zum weihnachtlichen Pudding	52
Marmeladenkuchen – einer für alle	56
Melonenwiese: Auf saftigen Pfannkuchen wachsen Wildblumen	58
Melonese – Spaghetti einmal fruchtig	62
Orangengelee in Maronenplätzchen	64
Pfirsich-Aprikose trifft Quark, Leinöl und Zwieback	66
Pflaumenmus in Dinkelsuppe	68
Stachelbeeraufstrich oder Stachelbeergrütt mit grüner Sahne	70
Zwetschgenmus zu Gerstenschnecken	72

Pikante Gerichte

<i>Bananen-Apfelcreme in Frischkäse-Curry-Crepes</i>	76
<i>Blaubeers Ruderregatta</i>	78
<i>Himbeer marmelade zu gebackenem Käse oder Tofu und Gundermann</i>	80
<i>Preiselbeermarmelade in Stangensellerie-Zucchinisuppe</i>	82
<i>Quittengelee zu Bohnenfrikadellen</i>	84
<i>Traubenchutney zur Kürbistarte</i>	86

Anhang: Gesunde Schokella

<i>Gesunde Schokella – Rohkost-Art</i>	92
<i>Gesunde Schokella zum Träumen</i>	94
<i>Schokella exquisit</i>	96

Stichwortverzeichnis98