

Inhalt

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

Pikante Gerichte

| | |
|---|----|
| <i>Bananen-Apfelcreme in Frischkäse-Curry-Crepes</i> | 76 |
| <i>Blaubeers Ruderregatta</i> | 78 |
| <i>Himbeermarmelade zu gebackenem Käse oder Tofu und Gundermann</i> | 80 |
| <i>Preiselbeermarmelade in Stangensellerie-Zucchini-suppe</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 |

| | |
|-----------------------------|----|
| Stichwortverzeichnis | 98 |
|-----------------------------|----|