

Inhalt

- 6 Vorwort
- 8 Warenkunde

Wake up Food

- 21 Bagels
- 22 Pikanter Paprika-Cashew-Aufstrich
- 24 Himbeer-Porridge
- 26 Crunchy Kokos-Müsli
- 28 Coco-Power-Coffee
- 28 Coco-Power-Balls
- 30 Topfbrot
- 32 Hot Coco Latte
- 34 Emperors Nonsens mit Apfel und Rhabarber

Suppen

- 39 Asiatisches Kohlsüppchen
- 40 Asiatische Karotten-Kokos-Suppe
- 42 Erbsensuppe mit karamellisiertem Ziegenkäse
- 44 Linsen-Dal
- 46 Tomaten-Mango-Suppe
- 48 Blumenkohlsüppchen mit Garnelenspießen

Family-Food

- 51 Corn Fritters mit Avocado-Tomaten-Salsa
und pochiertem Ei
- 54 Low-Carb-Fladen mit Roter Beete
und Ziegenfrischkäse
- 56 Süßkartoffel-Curry
- 60 Backofen-Kartoffeln
- 60 Gurken-Joghurt Dip
- 61 Nektarinen-Chutney
- 61 Kokos-Basilikum-Pesto

- 62 Süßkartoffel-Petersilien-
wurzel-Pommes
- 62 Sommerliches Ketchup
- 64 Kürbisspalten auf Rauke
mit Ziegenkäse
- 66 Aromatische Fischpäckchen
- 68 Fruchtiges Fisch-Curry
- 70 Grünes Thai-Curry mit Hühnchen
- 72 Indische Kartoffeln
- 74 Kokos-Karotten-Quiche
- 76 Spaghetti mit Garnelen und Rucola

Outdoor Cooking

- 79 Am Stück gegrilltes Schweinefilet
- 80 Tropische Hähnchenspieße
- 81 Barbecue-Sauce
- 82 Gegrillte Feigen
- 84 Gegrillte Spitzpaprika
- 86 Gegrilltes Lachsfilet mit
Ananas-Tomaten-Chutney

Sweet Dreams

- 89 Kokos-Rumkugeln
- 90 Banoffee-Pie-Dessert
- 92 Sommerlicher Beeren-Crumble
- 93 Kokos-Ananas-Mango-Crumble
- 94 Coconut Paradise Balls
- 96 Beerentraum
- 98 Kokos-Heidelbeer-Tarte aus dem Kühlschrank
- 100 Kokos-Schokoladentafel

Drinks

- 103 Coco-Lemon-Warmer
- 104 Erdbeer-Zitrus-Limonade
- 108 Coco Fresh
- 108 Kokos-Mango-Lassi
- 108 Geeister Kokos-Beeren-Smoothie

Take Away

- 113 Bananen-Kokos-Brötchen
- 114 Aromatischer Glasnudelsalat
- 116 Curry Chicken „to go“
- 118 Fruchtige Kokosriegel
- 120 Sommerrollen mit buntem
Gemüse und Sesam-Koriander-Sauce
- 122 Asiatische Hackbällchen
- 124 Eier-Muffins auf Rucola-Bett