

# Inhalt

## 3 Love Greens!

## Kick-Starter

- 8 Pure-Joy-Schicht-Smoothie
- 10 Burning Pineapple-Detox
- 11 Immunbooster-Juice
- 12 Cremiger Weizengras-Smoothie
- 14 Golden Matcha-Latte
- 16 Hot Apple-Ginger
- 22 Kale-Sunshine-Smoothie-Bowl
- 23 Berrylove Smoothie-Bowl mit Matcha
- 24 Purple Power-Oats
- 26 Hirse-Obst-Salat mit Spinat und Löwenzahn
- 28 Popeye-Pancakes mit Beeren

## Healthy Snacks

- 32 Spinatbällchen
- 34 Kichererbsen-Mangold-Cracker
- 36 Crispy Veggie-Chips
- 40 Zucchini-Saaten-Brot
- 42 Wildkräuter-Knoblauch-Butter
- 43 Nussiger Kräuteraufstrich
- 44 Edamame-Hummus
- 48 Avocado-Mango-Dip
- 49 Scharfer Erdnuss-Orangen-Dip
- 50 Brunnenkresse-Pesto mit Basilikum

# Salads & Soups

- 54 Algensalat im Gurkenschiff
- 56 Süßkartoffel-Okra-Salat
- 58 Kürbiskern-Vinaigrette mit Erdbeeren
- 59 Veganes Caesar-Dressing
- 60 Fruchtiger Kale-Avocado-Salat
- 62 Zucchini-Sommersalat
- 68 Brokkoli-Avocado-Löffelglück
- 70 Pho for Beginners
- 72 Bete-Suppe mit Minz-Joghurt-Topping
- 74 Linsen-Zucchini-Eintopf

# Grüne Goodies

- 78 No-Rice-Veggie-Sushi
- 80 Grüne Sommerrollen
- 82 Wirsing-Wraps mit Kürbis-Hirse-Füllung
- 88 Delicious Pea-Burger
- 90 Regenbogen-Pizza
- 92 Grüne Gnocchi mit Tomatenpesto
- 94 Healthy Grünkern-Ball-Bowl
- 96 Okra-Curry mit Rotkohl und Quinoa
- 102 Green Veggie-Bowl

- 122 Buzzwords
- 123 Where to Buy
- 124 Register
- 128 Impressum

# Specials

- 6 Thinking Green
- 18 Grün durchs Jahr
- 30 Green Wiki
- 38 All About Green Superfoods
- 47 Microgreens selber anbauen
- 52 Hol dir mehr Grün in dein Leben!
- 65 Getreidegräser selber züchten
- 66 All About Wild Herbs
- 76 Green Facts
- 87 Green-Tea-Coconut-Scrub
- 101 Brennnessel-Haarwasser
- 111 Avocado-Aloe-Gesichtsmaske

- 104 Linsen-Halloumi-Bowl
- 106 Sunshine-Zucchini-Pancakes mit Brokkoli-Reis
- 108 Buchweizen-Champignon-Bowl

# Sweet & Green

- 114 Wheatgrass-Strawberry-Cake
- 116 Chocolicious Avocado-Mousse
- 118 Superseeds-and-Spirulina-Balls
- 120 Dunkle Schokoladen-Trüffel mit Powergreens