

22 der blaue
 22 immunabwehr
 24 mandelmilch
 24 paranussmilch
 26 mang-o
 26 schoko-kirsche
 28 vanille
 28 der klassiker
 30 banane-mandel-
 buttercup
 30 mango-himbeere
 30 minze-kakao-limo
 32 muskelprotz
 32 der beste smoothie
 34 himbeer-agaven-
 limonade
 34 ancho-kakao
 35 süßer grüner saft
 35 grapefruit-entgifter

 38 zitrus-ahorn-granola
 38 kandierte nüsse
 39 curry-cashews
 39 blaubeer-mandel-
 müsliriegel
 40 himbeer-vanille-
 mandel-müsli

40 chili-limette-
 macadamias
 42 schoko-ingwer-
 makronen
 42 vanille-mandel-
 makronen
 44 goji-kakao-
 maca-riegel
 44 mandelkrümel
 46 chocolate chip
 cookies
 46 rohe schokodrops

50 kumin-cracker
 50 kräuter-cracker
 51 goldgelbe
 tortillachips
 51 za'atar-cracker
 52 barbecue-chips

 56 blaubeer-
 pfannkuchen
 58 auberginen-bacon
 59 gurken-weintrauben-
 gazpacho
 60 portobello-burger
 62 rührtofu
 64 sesam-cashew-
 täschchen
 66 misosuppe
 66 seidentofu
 68 kalamata-oliven in
 orangen-kräuter-
 marinade
 68 herzhaftes crêpes

72	chipotle-mayo	86	thai-salat	116	kokosnuss- crème-anglaise
72	chili-ananas-dip	86	cremigtes thai- dressing	118	kürbiskuchen mit thymian
73	süße chili- limetten-sauce	88	taboulé	120	zitronen-makronen- käsekuchen- törtchen
73	macadamia- hummus	88	süßes misodressing	122	schoko- haselnuss-torte
74	salsa fresca	89	blutorangen-salat mit knackigem fenchel	122	schokoladenkeks- krümel
74	mango-guacamole	89	blutorangen- dressing	124	limetten-törtchen
75	macadamia-feta			124	flan pâtissier mit vanille und minze
75	macadamia- paprika-käse	92	pizza mit tomaten, basilikum und mozzarella	126	gojibeeren-soufflé
76	ananas-mango- salsa	94	mango-wraps	126	maca-kakao-trüffel
76	tomaten- oliven-pesto	96	champignon-fajitas	128	fudge-brownies
77	zitronen-thymian- joghurtsauce	97	pasta primavera	128	heißes fudge
77	hummus mit gerösteter paprika und limette	98	gebackene makkaroni mit käse	132	minzeis mit kakaonibs
78	chili	100	kartoffelpüree mit rosmarin & knoblauch	132	kirscheis mit schokostückchen
78	sour cream	102	champignon-steaks	132	schokostückchen
		104	sommerrollen	134	eishörnchen
82	blue green	106	tomaten-torta mit pesto und macadamia-ricotta	134	erdbeer-sorbet
82	scharfes mandeldressing	107	pad thai	135	soleroh
83	algensalat			135	mandel-softeis
83	ingwer-miso- dressing	110	mocha-pudding	136	banane-mandel- buttercup-eis
84	kartoffelsalat	110	vanille-crème	136	mandel-buttercup
84	kartoffelsalat- dressing	112	erdbeer-torte	138	tipps für ihr eis
84	cremigtes sesamdressing	114	agave-karamell		
		114	mocha-glasur		
		116	süße kakaosauce		