

ALLE REZEPTE

6

Caribbean Smoothie

8

Kokos-Slush

10

Ice Tea Macchiato

12

Bulletproof Coffee

14

Kokos-Chia-Pudding

16

Schoko-Granola

18

Kokos-Porridge

20

Veggie-Schmalz

22

Bunter Kokossalat

24

Möhren-Kokos-Suppe

26

Tandoori-Chicken

28

Linsencurry

2

AUF EINEN BLICK

30

32

34

Grünkohl-Wok

Grünes Gemüsecurry

Kokos-Sorbet

36

38

40

Kokos-Pancakes

Arme Kokos-Ritter

Kokos-Energy-Bites

42

44

46

Carrot Cake

Schoko-Brownies

Kokos-Popcorn

48

Die Supernuss 4
Register 50
Impressum 52

Spicy Kokoschips