

ALLE REZEPTE

Rot wie die Liebe

6

8

10

Orangen-Oatmeal

Smoothie-Bowl

Rote-Bete-Teller

12

14

16

Gurkensalat

Tomatensalat

Linsensuppe

18

20

22

Kartoffelsuppe

Vanille-Hirse

Chiapudding

24

26

28

Rucola-Butterbrot

Kohlrabi-Nudeln

Avocado-Pasta

2

AUF EINEN BLICK

30

Dinkel-Gnocchi

36

Käsetörtchen

42

Joghurteis

48

Süße Dattelmilch

Raffiniert!

32

Kartoffelpfanne

38

Pflaumenquark

44

Melonensaft

Seelenwärmer

Mit gutem Gewissen 4
Register 50
Impressum 52

34

Ofenkäse

40

Apfel-Crumble

46

Gurkendrink

Zum Auftanken an heißen Sommertagen!

Titelrezept