

# 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

32

34

Dinkel-Gnocchi

Kartoffelpfanne

Ofenkäse

Raffiniert!

36

38

40

Käsetörtchen

Pflaumenquark

Apfel-Crumble

42

44

46

Joghurteis

Melonensaft

Gurkendrink

48

Seelenwärmer

Zum Auftanken an  
heißen Sommertagen!

Mit gutem Gewissen 4

Register 50

Impressum 52

Titelrezept

Süße Dattelmilch