

Inhalt

Vorwort	9	Einleitung	10
---------------	---	------------------	----

Kraftpakete für die Gesundheit

Kerne machen schlank und bauen Muskeln auf	14	Kerne fördern die Entgiftung	21
Kerne sind Anti-Aging-Nahrung	17	Kerne wirken vorbeugend gegen Krebs	22
Kerne sind Gute-Laune-Garanten	18	Kerne schützen unser Herz-Kreislauf-System	23
Kerne geben Kraft fürs Immunsystem	19	Kerne stärken Knochen und Zähne ..	24
Kerne schützen den Darm	19	Kerne schenken schöne Haare und reine Haut	26

Kerne im Porträt

Mandeln	30	Cashewkerne	47
Kürbiskerne	37	Traubenkerne	49
Sonnenblumenkerne	39	Wassermelonenkerne	51
Pinienkerne	42	Passionsfruchtkerne	53
Pistazien	44	Kaktusfeigenkerne	57
		Papayakerne	59

Exkurs Seiten

Kann man Apfel- und Aprikosenkerne essen?	34
Die Heilkraft der Zitruskerne: Zitrone, Orange, Grapefruit	54
Bei Kinderwunsch das Progesteron optimieren	61
Kalziummangel trotz Milch, wie kommt das?	74

Samen im Porträt

Leinsamen	64	Sesam	73
Chiasamen	67	Mohnsamen	77
Hanfsamen	70		

Naturkosmetik selbst machen

Perfekte Pflege für jeden Hauttyp . . .	82	After Sun: Beruhigende Passionsfruchtkern-Packung	90
Frischkick: Papayakern-Peeling	83	After Sun aus der Wüste: Kaktusfeigenkernöl	91
Papayakern-Maske gegen Pigmentflecken	84	Melonenkernöl gegen Schwangerschaftsstreifen	92
Mohn-Peeling gegen Doppelkinn und schlaffe Haut	85	Papayakerne gegen rissige Fersen . .	93
Passionsfruchtkern-Serum für reifere Haut	86	Wärmendes Sesam-Massageöl . . .	93
Maske mit Traubenkernöl für samtweiche Haut	87	Papaya-Passionsfrucht-Packung für satinweiches Haar	94
Pinienkern-Maske für reine Haut	88	Intensive Hair-Repair-Maske mit Mandelöl	95
Papaya-Power gegen Pickel	89		

Leckere Rezepte mit Kernen

Frühstück

Papaya mit Frischkäse, Pistazien und Papayapfeffer	99
Paprika-Cashew-Aufstrich	100
Passionsfrucht-Erdbeermarmelade . . .	101
Haferbrei mit Blaubeeren, Chiasamen und Mandelmilch	102

Mandel-Sonnenblumen-Muffins	103
Schokobrötchen mit Mandel-Quark	104

Salate und Suppen

Power-Salat mit Himbeer-Traubenkern-Vinaigrette . . .	106
--	-----

Grüner Hawaii-Salat mit Avocado, Macadamianüssen und Papayapfeffer	107
Rucola-Salat mit Ziegenkäse, Pinienkernen und Hanföl-Dressing . . .	108
Rote-Bete-Suppe mit Kürbiskernen . . .	110
Linsen-Kokos-Suppe mit schwarzem Sesam	111
Fischsuppe mit Melonenkernen	112

Kernige Snacks

Geröstete Wassermelonkerne . . .	115
Käsestangen mit Mohn, Sesam und Kümmel	116
Knoblauchbrot mit Hanfsamen	117

Hauptspeisen

Mohn-Gnocchi mit Salbeibutter . . .	119
Lowcarb-Pizzaschiffchen mit Leinsamen	120
Hühnerstreifen in Kürbiskern-Panade auf Salat	122

Kerniger Zucchini-Flammkuchen	123
Feta-Taschen mit Sesam	124
Curry mit Brokkoli, Kokos, Kichererbsen und Cashewkernen . . .	126

Desserts

Protein-Pfannkuchen mit Hanfmehl, Mandelmus und Kirschen	128
Strudelbeutel mit Passionsfrucht-Mango-Quark	129
Brombeer-Streuselkuchen mit Chiasamen	130
Kaktusfeigen in Blätterteig	132
Schoko-Dreiecke mit Kürbiskernen . .	133
Zitronen-Mohn-Muffins	134
Sesam-Konfekt mit Pistazien	136
Sonnenenergie-Kugeln	137
Fitness-Raffaellos	138
Schlumpf-Quark	139
Obstsalat mit Mandel-Limettensoße	140
Apfel-Mandel-Smoothie	141

Anhang

10 schnelle Tipps für Einkauf, Lagerung und richtige Verarbeitung .	144
10 kernige Fakten	146
Kerne und Saaten im Überblick . . .	148

Danksagung	150
Bezugsquellen	152
Quellenangaben	153
Register	158