

GRUNDLAGEN	5
Saisonkalender – Gemüse	6
Saisonkalender – Obst	8
REZEPTE	10
SALATE & SNACKS	12
Spinatwaffeln mit Joghurt und Kresse	12
Wassermelonensalat mit Feta	14
Blumenkohl-Taboulé mit scharfen Hackbällchen	16
Spinatsalat mit Grapefruit	18
Blätterteig-Cracker mit Rosmarin und Salz	20
Glasnudelsalat mit Pute	22
Spanische Scones	24
LEICHT & LECKER	26
Kalte Erbsensuppe mit Flusskrebsen	26
Rindersteaks mit gegrillter Melone	28
Ceviche mit Avocado	30
Spicy Gurken mit Kokos	32

Ofen-Thunfisch auf Balsamico-Gemüse	34
Limonen-Spaghetti mit Zwiebeln	36
BBQ-Tempeh-Bowl	38
FRISCH & FRUCHTIG	40
Quarkcreme mit Ananas und Kokoschips	40
Nicecream mit gefrorenen Beeren	42
Vanillecreme mit Himbeeren	44
Schoko-Crêpes mit Erdbeeren	46
Heidelbeer-Mascarpone-Creme	48
Aprikosenquark mit Mandeln	50
SÜSS & SÄUERLICH	52
Summer Dream	52
Gurken-Basilikum-Limo	54
Exotischer Eiskaffee	56
Johannisbeer-Lassi	58
Tropical Smoothie	60
Sex on the Peach	62