

<b>GRUNDLAGEN</b>	<b>5</b>
Saisonkalender – Gemüse	6
Saisonkalender – Obst	8
<b>REZEPTE</b>	<b>10</b>
<b>SALATE &amp; SNACKS</b>	<b>12</b>
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
<b>LEICHT &amp; LECKER</b>	<b>26</b>
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
<b>FRISCH &amp; FRUCHTIG</b>	<b>40</b>
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
<b>SÜSS &amp; SÄUERLICH</b>	<b>52</b>
Summer Dream	52
Gurken-Basilikum-Limo	54
Exotischer Eiskaffee	56
Johannisbeer-Lassi	58
Tropical Smoothie	60
Sex on the Peach	62