

# MINDFUL FOOD

<b>VON MOOD FOOD UND DEM BEWUSSTEN SEIN</b>	<b>10</b>
Protein-Bliss-Bowl	14
Auberginen-Gnocchi mit mariniertem Tofu	17

# CLEAN EATING

<b>GESUNDES ESSEN ALS AKT DER SELBSTLIEBE</b>	<b>20</b>
Hirse-Porridge mit Erdbeerkompott	24
Grünkohl-Curry mit Kichererbsen	27
Gesunder No-Bake-Cheesecake mit Erdbeeren	28

# GENUSS IM ALLTAG

<b>VON MEAL PREP UND BALANCE IM ALLTAG</b>	<b>32</b>
Apple-Pie-Granola mit viel Zimt	36
Bunter Süßkartoffel-Reis	39
Happy Kräuter-Hummus	40

# SLOW FOOD

<b>VON PFANNKUCHEN UND WURZELGEMÜSE</b>	<b>44</b>
Sauerteig-Fladenbrot mit Camembert und süß-sauer eingelegten Mangoldstielen	48
Kartoffel-Tascherl mit Erdbeer-Rhabarber-Füllung	51

# ZERO WASTE

<b>VON WILDKRÄUTERN UND FERMENTEN</b>	<b>54</b>
Gemüsebrühe aus Gemüseresten	58
Bratlinge aus Suppengemüse	61
Rohkostkuchen aus Trester	62

# HAPPY MOOD FOOD

<b>DAS WOHLFÜHL-ERNÄHRUNGSKONZEPT</b>	<b>66</b>
Kurkuma-Blumenkohlreis mit gerösteten Kichererbsen, Granatapfel und Pistazien-Dukkah	70
Rosen-Reispudding	73
Erdbeer-Lavendel-Gin	73

# VEGAN FOOD

<b>EIN UNIVERSUM AN GESCHMACK UND VIELFALT</b>	<b>76</b>
Berglinsen-Spieße mit Walnüssen auf gerösteten Rosmarintomaten	80
Fenchel-Graupenrisotto mit geröstetem Räuchertofu	83
Marillentarte mit Dinkelvollkornmehl	84

# LIFE BALANCE

<b>LIFE BALANCE MIT AYURVEDA</b>	<b>88</b>
Amarant-Porridge mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott	92
Frühlings-Pasta mit Radicchio und Walnüssen	95
Brokkoli-Radieschen-Suppe mit Möhren-Linsen-Püree	96