

MINDFUL FOOD

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

CLEAN EATING

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

GENUSS IM ALLTAG

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

SLOW FOOD

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

ZERO WASTE

VON WILDKRÄUTERN UND FERMENTEN	54
Gemüsebrühe aus Gemüseresten	58
Bratlinge aus Suppengemüse	61
Rohkostkuchen aus Trester	62

HAPPY MOOD FOOD

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

VEGAN FOOD

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

LIFE BALANCE

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