

INHALT

	Über mich	9
	Schnell kochen - gut essen	10
	Tipps & Tricks	12
	FRÜHSTÜCK	
I	Energie-Müsli	18
	Matcha-Porridge	20
	Kokosquark mit Papaya	22
	Rote-Bete-Porridge	24
	SALATE	
2	Gurke-Mango-Salat	28
	Rote-Bete-Apfel-Salat	30
	Melonen-Feta-Salat	32
	Sauerkraut-Dattel-Salat	34
	Fenchel-Apfel-Salat	36
	Radicchio-Orangen-Salat	38
	SUPPEN	
3	Kichererbsen-Kokos-Suppe	42
	Karotten-Birnen-Suppe	44
	Grüne Bohnen-Suppe	46
	HERZHAFT & KALT	
4	Papaya mit Mozzarella	50
	Rote-Bete-Gazpacho	52
	Low-Carb-Wrap	54
	Rote-Bete-Carpaccio	56
	Papaya-Carpaccio mit Feta	58
	Fermentierte Karottensticks	60

HERZHAFT & WARM

5	Süßkartoffeln & Ziegenkäse	64
	Blumenkohlpüree mit Pilzen	66
	Frittata	68
	Spinatnockerl mit Salbei	70
	Auberginenpüree mit Fisch	72
	Steckrüben-Spaghetti	74
	Karottenpüree & Hack	76
	Sahniger Fenchel mit Lachs	78
	Kohlrabisticks mit Dip	80
	Brokkoli auf Rote-Bete-Hummus	82
	Gegrillte Avocado mit Melonen-Salsa	84

BASICS, DIPS, BROT

6	Gemüsewürze	88
	Körniges Knäckebrot	90
	Rosmarin-Cracker	92
	Blumenkohl-Hummus	94
	Buchweizen-Naans	96
	Brokkoli-Erbсен-Dip	98
	Gewürzmandeln	100

DESSERT

7	Schokoladige Avocado-Crème	104
	Mango-Crème	106
	Kokos-Pancakes mit Beeren	108
	Papaya mit Mascarpone	110
	Bratapfel mit Vanille-Dip	112

SÜSSE IDEEN

8	Kernige Schokocrossies	116
	Banane mit Schoko	118
	Apfel mit Mandelmus	120
	Register (nach Zutaten)	124