

# Inhalt

---

Einleitung	6
<b>1. Achtsamkeit und achtsames Essen</b>	<b>9</b>
<b>2. Essen und Bewusstheit</b>	<b>27</b>
<b>3. Essen und Gesundheit</b>	<b>41</b>
<b>4. Essen ehren</b>	<b>55</b>
<b>5. Die Reise unseres Essens</b>	<b>67</b>
<b>6. Was uns Essen erzählt</b>	<b>83</b>
<b>7. Grundelemente und Rezepte</b>	<b>95</b>

---

<b>Frühstücks- und Brunch-Bowls</b>	<b>102</b>	<b>Hauptgerichte</b>	<b>130</b>
Smoothie-Bowl mit Banane & Kakao	103	Ramen-Bowl	131
Chia-Porridge	104	Poke-Bowl	133
Overnight-Oats	104	Buddha-Bowl süßsauer	134
Smoothie-Bowl mit Wassermelone	105	Nasi Goreng	135
Shakshuka	106	Aprikosen-Tagine	136
Kokos-Porridge mit warmem Kompostt	107	Süßkartoffelcurry	138
Buddha-Bowl zum Brunch	108	Katsu-Curry	139
Rauchig-pikante Frühstücks-Bowl	109	Pad Thai	141
Burrito-Bowl zum Lunch	110	Vietnamesische Woknudeln	142
Maispuffer	111	Mexikanische Frijoles	144
<hr/>			
<b>Einfache Lunch- und Beilagen-Bowls</b>	<b>114</b>	<b>Süßes</b>	<b>146</b>
Karotten-Kokos-Suppe	115	Dattelpralinen	147
Suppe aus gerösteter Paprika	116	Vegane Schokoladenmousse	148
Suppe vom Schmarkürbis	117	Indonesischer schwarzer Milchreis	149
Schmortomaten-Basilikum-Suppe	119	Veganer Blaubeer-Cheesecake	149
Bowl mit Kürbis & Grünkohl	120	Vegane Crème brûlée	150
Gado Gado	121	Pochierte Birnen in Kokosmilch	151
Gemüsesalat	123	Veganer Brot pudding	152
Dips	124	Lucys zuckerfreier veganer Hummus	154
Hummus	124	Rüblükuchen	155
Rote-Bete-Hummus	126	Erdnusshappen	155
Guacamole	126	Kokos-Limetten-Kugeln	155
Salsa	127	Abschließende Gedanken	156
Risotto mit Spargel, Spinat & Erbsen	127	Register	158
Linsen-Dhal mit Blumenkohl	129	Dank	160