

Inhalt

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

Frühstücks- und Brunch-Bowls	102	Hauptgerichte	130
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 Kompott	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
		Süßes	146
Einfache Lunch- und Beilagen-Bowls	114	Dattelpralinen	147
Karotten-Kokos-Suppe	115	Vegane Schokoladenmousse	148
Suppe aus gerösteter Paprika	116	Indonesischer schwarzer Milchreis	149
Suppe vom Schmorkürbis	117	Veganer Blaubeer-Cheesecake	149
Schmortomaten-Basilikum-Suppe	119	Vegane Crème brûlée	150
Bowl mit Kürbis & Grünkohl	120	Pochierte Birnen in Kokosmilch	151
Gado Gado	121	Veganer Brotpudding	152
Gemüsesalat	123	Lucys zuckerfreier veganer	
Dips	124	Rüblükuchen	154
Hummus	124	Erdnusshappen	155
Rote-Bete-Hummus	126	Kokos-Limetten-Kugeln	155
Guacamole	126	Abschließende Gedanken	156
Salsa	127	Register	158
Risotto mit Spargel, Spinat & Erbsen	127	Dank	160
Linsen-Dhal mit Blumenkohl	129		