

# INHALT

- 5** Vorwort
- 6** Praktische Anleitungen zu den Rezepten
- 7** Personenanzahl
- 7** Maße und Gewichte
- 8** Gesund durch den Tag mit vitalstoffreicher Vollwertkost
- 8** Zu den Vitalstoffen zählt man
- 8** Zu meiden sind
- 9** Lebensmittel, die man täglich essen sollte
- 10** Vom Wert der Frischkost
- 11** Volle Kraft aus vollem Korn
- 11** Das ganze Getreidekorn
- 12** Aufbau eines Getreidekorns
- 12** Getreide liefert viel Energie
- 12** Die Wirkung von Vollkornprodukten
- 12** Hauptgetreide
- 14** Pseudogetreide
- 14** Verluste durch das Ausmahlen
- 16** Glossar

## SMOOTHIES

- 20** Grüner Smoothie
- 22** Apfel-Rohren-Smoothie
- 25** Haferdrink
- 27** Joghurt-Smoothie
- 29** Buttermilchdrink
- 30** Nektarinen-Smoothie

## BROTE

- 34** Kräuterfocaccia
- 37** Olivenbrot
- 38** Nussbrötchen
- 41** Kokosschnitte
- 43** Birnenbrote
- 44** Roggencrostini mit Frischkäse
- 47** Nussbrötchen mit Gorgonzolamousse
- 49** Avocado-Tomaten-Bruschetta
- 50** Champignonbruschetta

## DIPS UND AUFSTICHE

- 54** Kurkumadip
- 56** Rohnenaufstrich
- 59** Rosmarinaufstrich
- 60** Frischkäseaufstrich mit Lauch und Peperoni
- 63** Meerrettichaufstrich
- 64** Linsenaufstrich

## SALATE

- 68** Radicchiosalat mit Sesam und Camembert
- 71** Feiner Selleriesalat
- 73** Fenchel mit Apfel
- 74** Winterlicher Salat
- 77** Bunter Salat mit Champignons
- 79** Fruchtiger Melonen-Tomaten-Salat mit Salbeicrostini
- 80** Melonensalat mit gebackenem Brie
- 83** Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln
- 84** Mediterranes Rohnencarpaccio
- 87** Bohnensalat italienischer Art
- 89** Italienischer Salat mit Sauerrahm
- 90** Couscous mit Mais und Artischocken
- 93** Bulgursalat mit Trauben

## WARME GERICHTE

- 96** Überbackener Stangensellerie
- 99** Gratinierte Tomaten
- 101** Broccoligratin
- 102** Zucchini-Kartoffel-Gulasch
- 104** Blumenkohl in Orangen-Nuss-Butter
- 107** Gemüseratatouille
- 109** Kürbisgratin
- 110** Süßkartoffeln aus dem Ofen
- 113** Kichererbsencurry
- 115** Linsencurry
- 116** Feurige Bohnenpfanne
- 119** Linseneintopf

- 120** Quarkpizzette
- 123** Buntes Omelett mit Lauch und Tomaten
- 125** Zucchini-frittata mit Hirse
- 126** Omelett mit Tomaten und Champignons
- 129** Haselnusspfannkuchen
- 130** Gefüllte Peperoni
- 132** Spinatmuffins
- 135** Gemüsemuffins
- 136** Mürbe Zwiebeltarte

## MÜSLI UND SÜSSIGKEITEN

- 141** Hirsemüsli
- 142** Couscousmüsli
- 145** Buchweizenmüsli
- 146** Dinkelmüsli
- 148** Porridge (Haferbrei)
- 151** Apfelporridge
- 152** Kokosporridge
- 154** Knuspermüsli
- 157** Erdbeerschichtdessert
- 158** Tiramisu mit Clementinen
- 160** Bananen-Schoko-Dessert
- 163** Zwetschgencrumble
- 164** Topfenauflauf mit Früchten
- 167** Pancakes
- 168** Apfelmuffins
- 173** Dankeschön
- 174** Register
- 175** Biografie