

REGISTER



Hier sind neben den Rezeptnamen auch Hauptzutaten aufgelistet. Darunter oder dahinter findest du das Rezept deiner Wahl. In Klammern gesetzte Seitenzahlen verweisen auf die Verwendung des jeweiligen Rezepts in einer Breakfast-, Smoothie- oder Big Bowl.

A

Afrikabowl mit Ente und Kochbanane 162

Algen

Furikake mit Nori 84
Grüne Bohnen mit Algen 60
Poké-Bowl mit Thunfisch 177
Amaranth-Mandel-Hirse 19 (110)

Ananas

Good-Morning-Bowl mit Moringa 124
Gurken-Ananas-Relish 73 (177)
Matcha-Smoothie-Bowl mit gebratener Banane 140

Apfel

Apfelkompott mit Aprikosen 68
Bircher-Müsli 18
Farbenfrohe Rainbow-Bowl 145
Gemüse-Bowl mit Edamame 155
Golden-Milk-Porridge-Bowl 114
Herbstgruß-Bowl mit Nelken und Zimt 110
Russian-Summer-Bowl 173
Soja-Apfel-Creme mit Erdbeeren 29
Waldorfsalat 56
Wintersonne-Smoothie-Bowl 130

Aprikosen

Amaranth-Mandel-Hirse 19 (110)
Apfelkompott mit Aprikosen 68
Pfirsich-Kurkuma-Smoothie 64 (127)

Asia-Bowl »süßsauer« mit Omelette 149
Asia-Bowl mit Hähnchen und Konjaknudeln 166
Asia-Sesam-Dressing 77
Asiatisch eingelegter Tofu 33 (145)
Auberginen mit Misoglasur 52
Avocado
Avocado-Kiwi-Salat 68
Farbenfrohe Rainbow-Bowl 145
Green-Goddess-Dressing 74
Green Smoothie mit Moringa und Spinat 42
Green-Smoothie-Bowl mit Radieschenblättern 122
Guacamole 76 (177)
Matcha-Smoothie-Bowl mit gebratener Banane 140
Reisporridge-Bowl »Asia Style« 117

B

Banane

Eierpfannkuchen mit Nussmus und Banane 30
Good-Morning-Bowl mit Moringa 124
Green Smoothie mit Moringa und Spinat 42
Green-Smoothie-Bowl mit Radieschenblättern 122
Hallo-wach-Bowl mit Heidelbeeren 108
Heidelbeer-Açaí-Bowl »Happy Flowers« 138
Heidelbeersmoothie mit Mandelmus 65
Mango-Smoothie-Bowl mit Banane 137
Matcha-Smoothie-Bowl mit gebratener Banane 140
Maulbeer-Porridge-Bowl 107
Papaya-Smoothie mit Banane 66

Bärlauch-Radieschen-Salat 46
Beerensmoothie mit Quark und Datteln 65

Bergkäse: Soulfood-Bowl 151
Bibimbap mit scharfem Tofu 170
Bircher-Müsli 18

Birne

Gemüse-Smoothie mit Feldsalat und Birne 42
Warmer Chia-Pudding mit Birnenkompott 104
Black-Bean-Spaghetti-Bowl mit Fenchel und Lachs 174

Blumenkohl

Blumenkohl-Taboulé mit Minze und Petersilie 48 (152)
Curry-Blumenkohl 55

Bohnen

British-Breakfast-Bowl 118
Grüne Bohnen mit Algen 60
Tex-Mex-Bowl mit Granatapfelkernen 160
Bollywood-Popcorn 82 (103)
Bollywood-Safran-Bowl 100
Bowl »Tel Aviv Style« 164
British-Breakfast-Bowl 118
Brokkoli: Gebratener Brokkoli 54
Buchweizen: Pilz-Buchweizen 22 (173)
Bunte Tomatensalsa 53

C

Cajun-Steakwürfel 36

Cashewkerne

Cashew-Schoko-Dip 72
Gewürznüsse 85
Ceviche mit Koriander 38

Chia-Samen

Beerensmoothie mit Quark und Datteln 65
Kokos-Chia-Pudding 19
Mango-Smoothie-Bowl 137

Orangen-Gremolata 83 (138)
 Papaya-Smoothie mit
 Banane 66
 Purpur-Bowl mit Feigen und
 Trauben 128
 Summer-Smoothie-Bowl mit
 Pfirsich 134
 Sweet Good-Morning-Bowl 133
 Warmer Chia-Pudding mit
 Birnenkompott 104
 Chirashi-Sushi mit Lachs und
 Kaviar 178

Couscous

Bollywood-Safran-Bowl 100
 Cranberry-Couscous 20 (162)
 Falafel-Bowl mit Tahin-
 Orangen-Dressing 159

Cranberrys

Cranberry-Couscous 20 (162)
 Warmer Chia-Pudding mit
 Birnenkompott 104
 Curry-Blumenkohl 55

D

Datteln

Afrikabowl mit Ente und
 Kochbanane 162
 Beerensmoothie mit Quark und
 Datteln 65
 Bollywood-Safran-Bowl 100
 Fetabällchen 34
 Golden-Milk-Porridge-Bowl 114

Dinkel: Mediterranean-
 Dreamin'-Bowl 146

E

Edamame

Asia-Bowl mit Hähnchen und
 Konjaknudeln 166
 Gemüse-Bowl mit Edamame 155

Eier

Asia-Bowl »süßsauer« mit
 Omelette 149
 Bibimbap mit scharfem Tofu 170
 Eierpfannkuchen mit Nussmus
 und Banane 30
 Erbsen-Omelett 37
 Pochierte Eier 39 (118)
 Schokogrießbrei 18

Eierpfannkuchen mit Nussmus und
 Banane 30

Endiviensalat: Soufflé-Bowl 151

Ente: Afrikabowl mit Ente und
 Kochbanane 162

Erbsen

Erbsen mit Kokos 50
 Erbsen-Omelett 37

Erdbeeren

Beerensmoothie mit Quark und
 Datteln 65
 Erdbeer-Melonen-Salat 67
 Peachy Swirl-Bowl 127
 Quinoa-Rhabarber-Bowl mit
 Kokos und Kiwi 113
 Roter Sommersmoothie 64
 Soja-Apfel-Creme mit
 Erdbeeren 29
 Sweet Good-Morning-Bowl 133

Erdnüsse

Koriander-Erdnuss-Pesto 75 (166)
 Poké-Bowl mit Thunfisch 177
 Reisporridge-Bowl
 »Asia Style« 117
 Erdnussauce 75

F

Fächerkartoffeln 24
 Falafel-Bowl mit Tahin-
 Orangen-Dressing 159
 Farbenfrohe Rainbow-Bowl 145

Feigen

Golden-Milk-Porridge-Bowl 114
 Karamellierter Rhabarber 67 (113)
 Purpur-Bowl mit Feigen und
 Trauben 128

Feldsalat: Gemüse-Smoothie mit
 Feldsalat und Birne 42

Fenchel

Black-Bean-Spaghetti-Bowl mit
 Fenchel und Lachs 174
 Fenchel-Tomaten-Salat 51
 Fermentierter Pastinaken-
 Möhren-Salat 44 (117)
 Fermentierter scharfer Spitzkohl 49
 Fetabällchen 34

Fisch

Black-Bean-Spaghetti-Bowl mit
 Fenchel und Lachs 174
 Ceviche mit Koriander 38

Chirashi-Sushi mit Lachs und
 Kaviar 178
 Poké-Bowl mit Thunfisch 177
 Pulled Salmon 39
 Russian-Summer-Bowl 173
 Furikake mit Nori 84

G

Gebratene Süßkartoffeln 24 (145, 155)
 Gebratener Brokkoli 54
 Gemüse-Bowl mit Edamame 155
 Gemüsenudeln 23
 Gemüse-Smoothie mit Feldsalat
 und Birne 42

Gerste

Graupenrisotto mit Zitronengras
 und Pilzen 25
 Popcorn-Mango-Bowl mit Kiwi
 und Gerste 103

Getreideflocken: Hallo-wach-Bowl
 mit Heidelbeeren 108
 Getreide-Kräuter-Mix mit Orange 21
 Gewokkter Grünkohl 59
 Gewürznüsse 85
 Gewürzreis 20

Glasnudeln: Asia-Bowl »süßsauer«
 mit Omelette 149

Goji-Beeren

Golden-Milk-Porridge-Bowl 114
 Kokos-Dip mit Mango und
 Goji-Beeren 72
 Persische Bowl mit Hähnchen 169
 Sweet Good-Morning-Bowl 133
 Golden-Milk-Porridge-Bowl 114
 Good-Morning-Bowl mit
 Moringa 124

Granatapfelkerne

Bowl »Tel Aviv Style« 164
 Herbstgruß-Bowl mit Nelken
 und Zimt 110
 Persische Bowl mit Hähnchen 169
 Tex-Mex-Bowl mit
 Granatapfelkernen 160
 Granola aus dem
 Ofen 82 (104, 113, 124, 137)
 Graupenrisotto mit Zitronengras
 und Pilzen 25
 Green-Goddess-Dressing 74
 Green Smoothie mit Moringa
 und Spinat 42

Green-Smoothie-Bowl mit Radieschenblättern 122
Grieß: Schokogrießbrei 18
 Grüne Bohnen mit Algen 60
Grünkern: Bowl »Tel Aviv Style« 164
Grünkohl: Gewokkter Grünkohl 59
 Guacamole 76 (177)
Gurke
 Chirashi-Sushi mit Lachs und Kaviar 178
 Farbenfrohe Rainbow-Bowl 145
 Gemüse-Smoothie mit Feldsalat und Birne 42
 Green-Smoothie-Bowl mit Radieschenblättern 122
 Gurken-Ananas-Relish 73 (177)
 Persische Bowl mit Hähnchen 169
 Roter Sommersmoothie 64
 Russian-Summer-Bowl 173
 Trauben-Gurken-Salat 69

H

Hackfleisch

Bowl »Tel Aviv Style« 164
 Tex-Mex-Bowl mit Granatapfelkernen 160

Hafer- und Schmelzflocken

Bircher-Müsli 18
 Gemüse-Smoothie mit Feldsalat und Birne 42
 Golden-Milk-Porridge-Bowl 114
 Good-Morning-Bowl mit Moringa 124
 Granola aus dem Ofen 82 (104, 113, 124, 137)
 Green Smoothie mit Moringa und Spinat 42
 Heidelbeer-Açaí-Bowl »Happy Flowers« 138
 Maulbeer-Porridge-Bowl 107
 Summer-Smoothie-Bowl mit Pfirsich 134
 Sweet Good-Morning-Bowl 133

Haferkörner: Getreide-Kräuter-Mix mit Orange 21

Hähnchenfleisch

Asia-Bowl mit Hähnchen und Konjaknudeln 166
 Hähnchen Tikka Masala 36
 Persische Bowl mit Hähnchen 169

Hallo-wach-Bowl mit Heidelbeeren 108

Hanfsamen

British-Breakfast-Bowl 118
 Fetabällchen 34
 Good-Morning-Bowl mit Moringa 124
 Power-Samenmischung 84

Haselnüsse

Mujadara mit Ofentomaten 152
 Wintersonne-Smoothie-Bowl 130

Heidelbeeren

Hallo-wach-Bowl mit Heidelbeeren 108
 Heidelbeer-Açaí-Bowl »Happy Flowers« 138
 Heidelbeersmoothie mit Mandelmus 65 (108)
 Pfifferlinge mit Heidelbeeren 52
 Popcorn-Mango-Bowl mit Kiwi und Gerste 103
 Summer-Smoothie-Bowl mit Pfirsich 134

Herbstgruß-Bowl mit Nelken und Zimt 110

Himbeeren

Beerensmoothie mit Quark und Datteln 65
 Good-Morning-Bowl mit Moringa 124
 Himbeer-Frühstückscreme mit Açaí 28
 Mango-Smoothie-Bowl mit Banane 137
 Rotkohlsalat 56 (145)
 Sweet Good-Morning-Bowl 133
 Warmer Chia-Pudding mit Birnenkompott 104

Hirse: Amaranth-Mandel-

Hirse 19 (110)

»Hot Summer« Melonen-Feta-Bowl 156

Hot Tomaten-Mandel-Sprinkle 83 (122)

I/J

Indischer Weißkohl mit Kokos 57

Joghurt

Bärlauch-Radieschen-Salat 46
 Bircher-Müsli 18

Bollywood-Safran-Bowl 100
 Falafel-Bowl mit Tahin-Orangen-Dressing 159
 Green-Goddess-Dressing 74
 Green-Smoothie-Bowl mit Radieschenblättern 122
 Hähnchen Tikka Masala 36
 Herbstgruß-Bowl mit Nelken und Zimt 110
 Kokos-Dip mit Mango und Goji-Beeren 72
 Mujadara mit Ofentomaten 152
 Quinoa-Rhabarber-Bowl mit Kokos und Kiwi 113
 Sanddornjoghurt 29
 Sweet Good-Morning-Bowl 133
 Tex-Mex-Bowl mit Granatapfelkernen 160
 Waldorfsalat 56
 Wasabi-Joghurt-Dip 77

K

Kapern

Marinierte Röstpaprika 61 (146)
 Oliven-Petersilien-Tapenade 79
 Karamellisierter Rhabarber 67 (113)

Kartoffeln

Fächerkartoffeln 24
 Soulfood-Bowl 151

Kichererbsen

Mediterranean-Dreamin'-Bowl 146
 Röst-Kichererbsen 31
 Rote-Bete-Hummus 32 (164)

Kidneybohnen

Lobio 32
 Tempeh-Chili 33

Kimchi: Bibimbap mit scharfem Tofu 170

Kirschen: Kokos-Chia-Pudding 19

Kiwi

Good-Morning-Bowl mit Moringa 124
 Popcorn-Mango-Bowl mit Kiwi und Gerste 103
 Quinoa-Rhabarber-Bowl mit Kokos und Kiwi 113
Kochbanane: Afrikabowl mit Ente und Kochbanane 162

Kohl

Fermentierter scharfer
Spitzkohl 49
Gewokkter Grünkohl 59
Indischer Weißkohl mit Kokos 57
Rosenkohl mit Hagebutte 57
Rotkohlsalat 56 (145)

Kohlrabi: Scharfsaurer
Kohlrabisalat 45

Kokosflocken und -chips

Erbsen mit Kokos 50
Indischer Weißkohl mit Kokos 57
Kokos-Chia-Pudding 19
Kokos-Dip mit Mango und
Goji-Beeren 72
Mango-Smoothie-Bowl mit
Banane 137
Matcha-Smoothie-Bowl mit
gebratener Banane 140
Peachy Swirl-Bowl 127
Purpur-Bowl mit Feigen und
Trauben 128
Quinoa-Rhabarber-Bowl mit
Kokos und Kiwi 113
Summer-Smoothie-Bowl mit
Pfirsich 134

Konjaknudeln: Asia-Bowl mit
Hähnchen und Konjaknudeln 166
Koriander-Erdnuss-Pesto 75 (166)

Kürbis

Maulbeer-Porridge-Bowl 107
Mohrkürbis aus dem Ofen 54

Kürbiskerne

Granola aus dem
Ofen 82 (104, 113, 124, 137)
Mediterranean-Dreamin'-
Bowl 146
Power-Samenmischung 84

L

Lamm: Orientalisches Lamm 37

Leinsamen

Bircher-Müsli 18
Hallo-wach-Bowl mit
Heidelbeeren 108
Orangen-Gremolata 83 (138)
Power-Samenmischung 84
Wintersonne-Smoothie-Bowl 130

Linsen

Linsenplätzchen 31

Mujadara mit Ofentomaten 152
Lobio 32

M

Maiskörner

Black-Bean-Spaghetti-Bowl mit
Fenchel und Lachs 174
Polenta mit Mais 22
Tempeh-Chili 33

Mandeln

Amaranth-Mandel-
Hirse 19 (110)
Cranberry-Couscous 20 (162)
Falafel-Bowl mit Tahin-
Orangen-Dressing 159
Fetabällchen 34
Gewürznüsse 85
Granola aus dem
Ofen 82 (104, 113, 124, 137)
Hallo-wach-Bowl mit
Heidelbeeren 108
Herbstgruß-Bowl mit Nelken
und Zimt 110
Hot Tomaten-Mandel-
Sprinkle 83 (122)
Süßes Pesto 73

Mango

Mango-Smoothie-Bowl mit
Banane 137
Matcha-Smoothie-Bowl mit
gebratener Banane 140
Popcorn-Mango-Bowl mit Kiwi
und Gerste 103
Tomaten-Mango-Salat 43
Mangold mit Tomaten 55 (164)
Mango-Smoothie-Bowl mit
Banane 137
Marinierte Röstpaprika 61 (146)
Marinierter Spargel 45
Matcha-Smoothie-Bowl mit
gebratener Banane 140
Maulbeer-Porridge-Bowl 107

Mayonnaise: Tahin-
Mayonnaise 78 (155, 169)
Mediterranean-Dreamin'-
Bowl 146

Melone

Erdbeer-Melonen-Salat 67
»Hot Summer« Melonen-
Feta-Bowl 156
Roter Sommersmoothie 64

Miso

Auberginen mit Misoglasur 52
Tahin-Miso-Dip 78
Mohrkürbis aus dem Ofen 54

Möhren

Bibimbap mit scharfem
Tofu 170
Farbenfrohe Rainbow-
Bowl 145
Fermentierter Pastinaken-
Möhren-Salat 44 (117)
Linsenplätzchen 31
Möhren-Senf-Creme 79 (151)
Radieschen-Möhren-
Pickles 47 (149)
Süßer Möhrensalat
43 (100, 162)
Wintersonne-Smoothie-
Bowl 130
Zuckerschoten mit
Zitronengras 46
Möhren-Senf-Creme 79 (151)
Mujadara mit Ofentomaten 152

N

Nudeln aus Hülsenfrüchten

Black-Bean-Spaghetti-Bowl mit
Fenchel und Lachs 174
Gemüsenudeln 23

O

Oliven

Fenchel-Tomaten-Salat 51
Mediterranean-Dreamin'-
Bowl 146
Oliven-Petersilien-Tapenade 79
Omelett mit Erbsen 37

Orangen

Erdbeer-Melonen-Salat 67
Falafel-Bowl mit Tahin-
Orangen-Dressing 159
Fenchel-Tomaten-Salat 51
Getreide-Kräuter-Mix mit
Orange 21
Maulbeer-Porridge-Bowl 107
Orangen-Gremolata 83 (138)
Steckrüben in Orangen-
Karamell 58
Orientalisches Lamm 37

P

Pak Choi: Asia-Bowl mit Hähnchen und Konjaknudeln 166

Papaya-Smoothie mit Banane 66

Paprika

Asia-Bowl »süßsauer« mit Omelette 149

Chirashi-Sushi mit Lachs und Kaviar 178

Marinierte Röstpaprika 61 (146)

Quinoa-Taboulé 23 (156)

Paranüsse: Peachy Swirl-Bowl 127

Pastinaken: Fermentierter Pastinaken-Möhren-Salat 44 (117)

Peachy Swirl-Bowl 127

Pecannüsse: Gewürznüsse 85

Persische Bowl mit Hähnchen 169

Pesto mit Koriander und Erdnuss 75 (166)

Pesto, süßes 73

Pfifferlinge mit Heidelbeeren 52

Pfirsiche

Pfirsich-Kurkuma-Smoothie 64 (127)

Summer-Smoothie-Bowl mit Pfirsich 134

Physalis

Good-Morning-Bowl mit Moringa 124

Peachy Swirl-Bowl 127

Tomaten-Mango-Salat 43

Pilze

Graupenrisotto mit Zitronengras und Pilzen 25

Pfifferlinge mit Heidelbeeren 52

Pilz-Buchweizen 22 (173)

Russian-Summer-Bowl 173

Teriyaki-Austernpilze 59

Pinienkerne: »Hot Summer« Melonen-Feta-Bowl 156

Pistazien

Bollywood-Safran-Bowl 100

Persische Bowl mit Hähnchen 169

Süßes Pesto 73

Pochierte Eier 39 (118)

Poké-Bowl mit Thunfisch 177

Polenta mit Mais 22

Popcorn

Bollywood-Popcorn 82 (103)

Popcorn-Mango-Bowl mit Kiwi und Gerste 103

Power-Samenmischung 84

Puffer mit Zucchini 53

Pulled Salmon 39

Purpur-Bowl mit Feigen und Trauben 128

Q

Quark

Beerensmoothie mit Quark und Datteln 65

Quark mit Leinöl 28

Quinoa

Quinoa-Rhabarber-Bowl mit Kokos und Kiwi 113

Quinoa-Taboulé 23 (156)

Quinoapops: Matcha-Smoothie-Bowl mit gebratener Banane 140

R

Radieschen

Bärlauch-Radieschen-Salat 46

British-Breakfast-Bowl 118

Farbenfrohe Rainbow-Bowl 145

Green-Smoothie-Bowl mit Radieschenblättern 122

Radieschen-Möhren-Pickles 47 (149)

Reis

Bibimbap mit scharfem Tofu 170

Chirashi-Sushi mit Lachs und Kaviar 178

Gewürzreis 20

Mujadara mit Ofentomaten 152

Persische Bowl mit Hähnchen 169

Poké-Bowl mit Thunfisch 177

Reisporridge-Bowl »Asia Style« 117

Tex-Mex-Bowl mit Granatapfelkernen 160

Reisporridge-Bowl »Asia Style« 117

Rhabarber: Karamellisierte Rhabarber 67 (113)

Rindfleisch

Bowl »Tel Aviv Style« 164

Cajun-Steakwürfel 36

Tex-Mex-Bowl mit Granatapfelkernen 160

Römersalat

Asia-Bowl »süßsauer« mit Omelette 149

Bärlauch-Radieschen-Salat 46

Black-Bean-Spaghetti-Bowl mit Fenchel und Lachs 174

Gemüse-Bowl mit Edamame 155
»Hot Summer« Melonen-Feta-Bowl 156

Tomaten-Mango-Salat 43

Rosenkohl mit Hagebutte 57

Röst-Kichererbsen 31

Rote Bete

Purpur-Bowl mit Feigen und Trauben 128

Rote-Bete-Hummus 32 (164)

Rote-Bete-Salat 58 (155)

Russian-Summer-Bowl 173

Roter Sommersmoothie 64

Rotkohlsalat 56 (145)

Rucola: Gemüse-Smoothie mit Feldsalat und Birne 42

Russian-Summer-Bowl 173

S

Salat (Blattsalat)

Asia-Bowl »süßsauer« mit Omelette 149

Bärlauch-Radieschen-Salat 46

Black-Bean-Spaghetti-Bowl mit Fenchel und Lachs 174

Gemüse-Bowl mit Edamame 155

Gemüse-Smoothie mit Feldsalat und Birne 42

»Hot Summer« Melonen-Feta-Bowl 156

Mujadara mit Ofentomaten 152

Persische Bowl mit Hähnchen 169

Soulfood-Bowl 151

Tomaten-Mango-Salat 43

Sanddornjoghurt 29 (130)

Sauerkirschen

Kokos-Chia-Pudding 19

Wintersonne-Smoothie-Bowl 130

Schafskäse (Feta)

Erbsen-Omelett 37

Fetabällchen 34

»Hot Summer« Melonen-Feta-Bowl 156

Scharfe Erdnusssauce 75

Scharfes Asia-Sesam-Dressing 77

Scharfsaurer Kohlrabisalat 45

Schinken: British-Breakfast-Bowl 118

Schmand

Möhren-Senf-Creme 79 (151)

Russian-Summer-Bowl 173

Schokogrießbrei 18

Schwarzkümmel-Mix 85 (174)

Seidentofu-Aioli 76

Seitan: Szechuan-Seitan 35

Sellerie: Waldorfsalat 56

Senf-Honig-Vinaigrette 74 (156, 174)

Sesam

Bibimbap mit scharfem Tofu 170

Chirashi-Sushi mit Lachs und

Kaviar 178

Fetabällchen 34

Furikake mit Nori 84

Grüne Bohnen mit Algen 60

Orangen-Gremolata 83 (138)

Schwarzkümmel-Mix 85 (174)

Süßer Möhrensalat 43 (100, 162)

Skyr: Himbeer-Frühstückscreme mit Açaí 28

Soft-Tomaten aus dem Ofen 50

Sojaghurt

Afrikabowl mit Ente und

Kochbanane 162

Mango-Smoothie-Bowl mit

Banane 137

Matcha-Smoothie-Bowl mit

gebratener Banane 140

Papaya-Smoothie mit Banane 66

Popcorn-Mango-Bowl mit Kiwi

und Gerste 103

Soja-Apfel-Creme mit

Erdbeeren 29

Sojaschnitzel in Rosmarinsauce 35

Soulfood-Bowl 151

Spargel: Mariniertes Spargel 45

Spinat

Bibimbap mit scharfem Tofu 170

British-Breakfast-Bowl 118

Falafel-Bowl mit Tahin-

Orangen-Dressing 159

Good-Morning-Bowl mit

Moringa 124

Green Smoothie mit Moringa und

Spinat 42

Matcha-Smoothie-Bowl mit

gebratener Banane 140

Spinatsalat mit Walnüssen 47

Spitzkohl: Fermentierter scharfer Spitzkohl 49

Sprossen

Bibimbap mit scharfem Tofu 170

Chirashi-Sushi mit Lachs und

Kaviar 178

Reisporridge-Bowl »Asia Style« 117

Steakwürfel 36

Steckrüben in Orangen-Karamell 58

Summer-Smoothie-Bowl mit

Pfirsich 134

Süßer Möhrensalat 43 (100, 162)

Süßes Pesto 73

Süßkartoffeln: Gebratene

Süßkartoffeln 24 (145, 155)

Sweet Good-Morning-Bowl 133

Szechuan-Seitan 35

T

Taboulé mit Blumenkohl, Minze und Petersilie 48 (152)

Tahin-Mayonnaise 78 (155, 169)

Tahin-Miso-Dip 78

Tapenade mit Oliven und

Petersilie 79

Tempeh

Reisporridge-Bowl »Asia Style« 117

Tempeh-Chili 33

Teriyaki-Austernpilze 59

Tex-Mex-Bowl mit

Granatapfelkernen 160

Tofu

Asiatisch eingelegter Tofu 33 (145)

Bibimbap mit scharfem Tofu 170

Pfirsich-Kurkuma-

Smoothie 64 (127)

Seidentofu-Aioli 76

Soulfood-Bowl 151

Tofu-»Rührei« 34

Tomaten

Bowl »Tel Aviv Style« 164

Mediterranean-Dreamin'-

Bowl 146

Black-Bean-Spaghetti-Bowl mit

Fenchel und Lachs 174

British-Breakfast-Bowl 118

Bunte Tomatensalsa 53

Falafel-Bowl mit Tahin-

Orangen-Dressing 159

Fenchel-Tomaten-Salat 51

Gemüsenudeln 23

Mujadara mit Ofentomaten 152

Poké-Bowl mit Thunfisch 177

Soft-Tomaten aus dem Ofen 50

Tempeh-Chili 33

Tomaten-Mango-Salat 43

Tomaten, getrocknete

Fetabällchen 34

Mangold mit Tomaten 55 (164)

Hot Tomaten-Mandel-

Sprinkle 83 (122)

Tomaten-Mango-Salat 43

Trauben

Purpur-Bowl mit Feigen und

Trauben 128

Trauben-Gurken-Salat mit roten

Zwiebeln 69

V/W

Vinaigrette mit Senf und

Honig 74 (156, 174)

Waldorfsalat 56

Walnüsse

Golden-Milk-Porridge-Bowl 114

Lobio 32

Spinatsalat mit Walnüssen 47

Waldorfsalat 56

Warmer Chia-Pudding mit

Birnenkompott 104

Wasabi-Joghurt-Dip 77

Weißkohl: Indischer Weißkohl mit Kokos 57

Wildkräuter-Salat: Persische Bowl mit Hähnchen 169

Wintersonne-Smoothie-Bowl 130

Z

Zucchini

Gemüsenudeln 23

Green-Smoothie-Bowl mit

Radieschenblättern 122

Mediterranean-Dreamin'-

Bowl 146

Zucchini-puffer 53

Zuckerschoten mit Zitronengras 46

Zwetschgen: Herbstgruß-Bowl mit Nelken und Zimt 110