

Inhalt & Index

Einführung	XI
----------------------	----

1. Kapitel: Getränke und Smoothies. . . . 1

• Ananas-Powersaft	8
• Apfel-Twist-Saft	10
• Apfel-Zitrone-Ingwer-Saft	14
• Avocado-Whip-Smoothie	18
• Balance-Smoothie	22
• Erdbeer-Kiwi-Saft	4
• Exzellenter Schokoladen-Smoothie	23
• Feiner Feigen-Smoothie	19
• Granatapfel-Smoothie	21
• Grüner Saft	13
• Magischer Rote-Beete-Saft	8
• Mandelmilch	17
• Merry Monkey Smoothie	18
• Paranuss-Milch	17
• Regenbogenlicht-Saft	7
• Reinigender Cocktail	4
• Sanfter Pfirsich-Smoothie	19
• Supergrüner Smoothie	20
• Süßer Erdbeer-Smoothie	20
• Tanz-auf-dem-Regenbogen-Smoothie	22
• Tropical-Twist-Saft	13
• Verrückt-nach-Grünkohl-Saft	14
• Würziger Tomatensaft	10
• Yogisaft	7
• Zen-Energie-Smoothie	23

2. Kapitel: Leckere Salate. 25

• Basilikum-Käse	36
• Cäsar-Salat	34
• Grüner Prachtsalat	37
• Knusprige Tomaten	41
• Pepitas – Würzige Kürbiskerne	33
• Shiitake-Salat	38
• Sommerlicher Beerensalat	28
• Süßer Pesto-Salat	40
• Taco-Salat	32
• Tahini-Frischkäse-Feigen	31
• Zimt-Feigen	30
• Zimt-Feigen-Salat	30

3. Kapitel: Mariniertes Gemüse. 43

• Barbecue-Gemüse	46
• Curry-Gemüse	47
• Italienisches Gemüse	46
• Latino-Gemüse	44
• Süßes Gemüse	47
• Würziger spanischer Sommerkürbis	47

4. Kapitel: Snacks und Vorspeisen. . . . 49

• Auberginen-Carpaccio	50
• Butternusskürbis-Suppe	74

• Curry-Cones	65
• Empanadas	66
• Gefüllte Pilze	58
• Gefüllte Tomaten	69
• Khaki-Früchte mit pikantem Frischkäse	68
• New Mexico Nachos	70
• Numi-Rollen	57
• Pesto-Rollen	64
• Quinoa-Küchlein	67
• Shiitake-Miso-Suppe	73
• Shiitake-Sushi-Rollen	60
• Thailändische Frühlingsrollen	63
• Tortilla-Suppe	76
• Zucchini-Spargel-Carpaccio mit Basilikum-Käse	52

5. Kapitel: Aufstriche, Saucen, Brote, Wraps und Cracker 79

• Avocado-Limonen-Sauce	91
• Cäsar-Dressing	90
• Chipotle-Frischkäse	83
• Guacamole	101
• Kokosnuss-Wraps	94
• Leichte Knoblauchcreme	90
• Macadamia-Spinat-Ricotta	84
• Mais-Chips	99
• Mandelbrot	93
• Mandel-Frischkäse	82
• Miso-Dressing	87
• Oliven-Kamut-Brot	92
• Pistazien-Pesto	86
• Püree aus rotem Paprika	87
• Salsa Rojo	100
• Sauerrahm aus Pinienkernen	86
• Sizilianische Leinsamen-Cracker	99
• Sonnengetrocknete Tomaten	89

• Süß-pikanter Frischkäse	82
• Tahini-Frischkäse	81
• Tomaten-Marinara	89
• Würzige mexikanische Tortillas	100
• Zucchini-Leinsamen-Wraps	96
• Zwiebel-Mohn-Brot	93

6. Kapitel: Köstliche rohe Hauptgerichte 103

• Asiatische Nudeln	114
• Baja Burrito	120
• Butternuss-Kürbis-Ravioli	128
• Clayudas	123
• Ensenada Enchiladas	125
• Gartengemüse-Tahini-Rollen	106
• Lasagne vital	112
• Macadamia-Kokosnuss-Curry-Cones	119
• Mais-Tamales	111
• New Age Quesadillas	124
• Pesto-Tortellini	127
• Pikante Zwiebel-Panini	131
• Pikanter Knoblauch-Frischkäse	131
• Pilz-Crêpes	117
• Rohe Ramensuppe	118
• Sommerkürbis-Samosas	105
• Süß-pikante Frühstückspizza	130
• Topaz-Pizza	108
• Zitronen-Pesto-Pasta	129

7. Kapitel: Süße, pikante und gesunde Desserts 133

• Ananas-Sandwich	161
• Apfel-Pie	164
• Apfel-Zimt-Feigen-Cookies	152

• Bacio Creme-Kuchen	158
• Bananen-Mandel-Pie	166
• Beeren-Pie	162
• Birnen-Pie 162	
• Blutorange-Trüffel	156
• Cappuccino-Creme Brûlée	143
• Chai-Creme	149
• Eiscreme-Grundrezept	136
• Erdbeer-Sauce	135
• Himbeer-Käsekuchen	142
• Italienische Pinienkern-Biscotti	154
• Karamell-Sauce	135
• Käseteller mit Datteln	145
• Kürbis-Pie	166
• Mandelmus-Törtchen	138
• Minze-Kakao-Trüffel	156
• Minz-Sauce	134
• Neapolitanisches Parfait	142
• Nussmehl 137	
• Nussriegel-Grundrezept	136
• Pecan-Pie-Kuchenboden	161
• Pfirsiche mit Vanille-Sauce	141
• Pistazien-Kekse	152
• Schokolade-Grundrezept	137

• Schokolade-Minz-Eis	149
• Schokoladen-Chip-Cookies	154
• Schokoladen-Ganache-Superfood-Snack	138
• Schokoladenkuchen	159
• Schokoladen-Sauce	134
• Schokolade-Pecannuss-Trüffel	157
• Süßes Brot und Pfefferkase	146
• Toffee-Riegel	150
• Vanilleeis	149
• Vanille-Sauce	135
• Zimt-Feigen und Käse	144
• Zimt-Feigen-Riegel	150
• Zimt-Sauce	134
• Zitronen-Granatapfel-Riegel	150

Nachwort	169
--------------------	-----

Literatur und Quellen	170
---------------------------------	-----

Über die Autorinnen	172
-------------------------------	-----