

INHALT

6 Vorwort
Antientzündliche Ernährung und wie ihr mit dem Buch arbeitet

8 So kam ich zur Healing Kitchen
Vorratsschrank und wichtige Küchentools

20 Basics
Saucen, Toppings und selbst gemachte Würzmittel im Vorrat erleichtern den Kochalltag ungemein

42 Frühstück & Brunch
Wohltuende Gerichte für den perfekten Start in den Tag

62

Für jeden Tag

Wenig Zeit und dennoch glücklich satt: One Pots, Bowls, Nudelgerichte & Co. für jede Tageszeit

128

Comfort Food

Unkompliziert und voller Aromen – Gerichte für das Wochenende oder gesellige Runden

160

Sweets

Herrliche Desserts, Kuchen und Gebäck in der gesünderen Variante

184 Register