

INHALT

Vorwort	8	WRAPS	30
Wissenswertes	9	ANTIPASTI	31
Küchenhelfer	10	AVOCADO-„EIER“-SALAT	32
Hinweise zu den Zutaten	11	SAUERKRAUT SELBST FERMENTIEREN	33
Tipps für die Zubereitung	15	DEFTIGES LAUCH-RAHM-GEMÜSE	34
Fette und Öl	16	GROSSMUTTERS RAHM-SAUERKRAUT	34
Binde- und Verdickungsmittel	17	BROKKOLI MC NUGGETS	35
Hinweise zu den Rezepten	18	PFANNENGEMÜSE MIT COUSCOUS	36
		VEGGIE HACK	36
		ROHKOST REIS	37
Frühstück		ZUCCOTI-PARK-BURGER	39
UNSER TÄGLICH PORRIDGE	20	GEKEIMTE LINSEN -BURGER	40
CHIA-HAFER-PORRIDGE	20	LASAGNE	41
SCHOKO-HANF-PORRIDGE	21	SUPERFOOD PIZZA	42
PUMPKIN PORRIDGE	21		
KOKOS-BEEREN-MÜSLI MIT BUCHWEIZEN	22	Salate	
KNUSPERMÜSLI	22	IRISH COLESLAW	44
FRÜHSTÜCKSBREI AUF VORRAT	23	EXOTISCHER MANGO-SALAT	44
PFANNKUCHEN	23	KÜRBIS-APFEL-SALAT	45
SPANISCHE FRÜHSTÜCKSKEKSE	24	ROTE BETE SALAT	45
		BUNTER BROKKOLI SALAT	46
Hauptspeisen		ROSENKOHL-SALAT	46
BLUMENKOHL CURRY	26	GEKEIMTER LINSENSALAT	47
WALNUSS-HANFSAMEN-BÄLLCHEN	26	ASIATISCHER KELPNUDEL SALAT	47
HUMUS-BÄLLCHEN AUF TABOULEH	27	ALGEN-SALAT	48
ROTE BETE GAZPACHO	28	TOPINAMBUR-BIRNE-ZIMT	50
ÜBERBACKENER BLUMENKOHL	28	GRÜNKOHL-SALAT	50
TORTILLAS	30		

INHALT

Suppen

KOKOSNUSS- SELLERIE-SUPPE	51
SÜSSKARTOFFEL-MAIS-SUPPE	52
TOMATEN-CREME-SUPPE	52
INDISCHE KÜRBIS-CREME-SUPPE	52

Kuchen

OMA LORES APFELKUCHEN MIT STREUSELN	54
ZITRONEN-MANGO-KÄSEKUCHEN	55
CARROT CAKE	56
SCHOKO-HANF-BIRNEN-KUCHEN	57
SÜNDIGE SCHOKOLADIGE SCHMLEMMERTORTE	58
CHOCOLATE CHEESE CAKE	59
DUNKLE BEEREN TARTES	60
BROWNIES	61
SCHOKO-BANANEN-TORTE	62
RED DIAMOND CAKE	63
ERDBEER-KÄSE-KUCHEN	64
HIMBEERTÖRTCHEN MIT SCHOKOHAUBE	65
BLAUBEER-CUPCAKES	66
KÜRBIS-CUPCAKES	66
BLAUBEER-SCHNITTEN	67
KÜRBIS-KUCHEN	68
MOHNKUCHEN	69

Brot

RUSTIKALES HANFBROT	71
TOMATEN-PIZZA-BROT	71
ZWIEBELBROT	72
BUCHWEIZEN-BROT	72
OLIVENBROT	73
ESSENER FRÜCHTEBROT	73
MÖHREN-NUSS-BROT	74
FRÜHSTÜCKSBROT	75
BANANENBROT	76
ROHE RIEGEL	76

Desserts

BLAUBEER PUDDING	78
SCHOKOLADEN-ORANGEN-PUDDING	78
SCHOKOLADEN-PUDDING	79
CHIA-BEERENTRAUM	79
SCHWARZWÄLDER PUDDING	80
MOUSSE AU CHOCOLAT	80
CREPES	82
MANGO CREME	82

Naschereien

SCHOKOLADEN-FEIGEN- PRALINEN	84
VANILLE-APRIKOSEN-PRALINEN	84
KOKOSPRALINEN	85
SCHOKO-BOMBS	85
SCHOKO-CROSSIES	86
ROHES MARZIPAN	86

INHALT

SCHOKO-GRÜNKOHLCHIPS	87	Pestos, Saucen, Dips	
SÜSSE MANGO-VANILLE-GRÜNKOHLCHIPS	87	SCHARFE SAUCE	103
GEKEIMTER ZIMT-ZAUBER	88	SESAM SAUCE	103
MÜSLI-KEKSE	89	SAUCE BOLOGNESE	103
KOKOS-MAKRONEN	89	NIE WIEDER GEKOCHTE PASTA-SAUCE	104
SÜSSKARTOFFEL-RIEGEL	90	ASIATISCHE INGWER-CHILI-SAUCE	104
SESAM CRACKER	90	AVOCADO CREME	104
		MEXIKANISCHE SALSALSA VERDE	105
Käse, Quark & Co		SALSALSA MEXICANA	105
QUARK	92	CHEESY CURRY-CREAM	106
FRUCHTJOGHURT	92	ZUCCHINI HUMUS	106
MILCHREIS	93	TSATSIKI	107
KIRSCH-JOGHURT	93	GETROCKNETE ZWIEBELN	107
GRIES	94	PIKANTER HANFAUFSTRICH	107
ROHKOST MOZZARELLA	94	HANF-MAYONNAISE	108
GRUNDREZEPT FRISCHKÄSE	95	HANF-PESTO	109
NUSS PARMESAN	96	KRÄUTERSALZ SELBER MACHEN	110
SMOKY CREAM CHEESE	96		
		Süße Aufstriche & Saucen	
Pflanzenmilch		OMA LORES ZWETSCHGENMUS	112
GRUNDREZEPT NUSSMILCH	98	DATTELPASTE	112
HAFER-MANDEL-MILCH	99	LUCUMA-KARAMELL-SAUCE	112
ERDMANDEL-MILCH	99	SAHNE	112
BANANEN-KOKOSMILCH	99	CASHEWMUS	113
SCHAUMIG-SÜSSE VANILLEMILCH	100	SCHNELLE SCHOKOSAUCHE	114
WALNUSSE-ORANGEN-ZIMT-MILCH	100	NUTELLA	114
VANILLE-SAUCE	101		
FERRERO-KÜSSCHEN-KAKAO	101		

INHALT

Schokolade

EINFACHE SCHOKOLADE	116
HAMBURGER KÜSSCHEN	116
GANZE NUSS	116
GUARANA SCHOKOLADE	117

Knabbereien

SONNENBLUMENKERNE HOT & SPICY	119
BUCHWEIZEN-CHIA-CRACKER	119
CHEESY LEINSAMENCRACKER	120
NACHOS	120
GRÜNKOHLCHIPS	121
GRÜNKOHLCHIPS CHEESE & ONION	122
GRÜNKOHLCHIPS HOT & CREAMY	122
GRÜNKOHLCHIPS SAHNE-MEERRETTICH	122

Eis

VANILLE-EIS	124
ERDBEER-VANILLE-EIS AM STIEL	125
ERDBEER-MINZE-EIS	125
BEEREN-LAVENDEL-EIS	126
GUNDERMANN-EIS	126
LUCUMA-EIS	126

Getränke

MOCCACHINO	128
HEISSE SCHOKOLADE	128
KÜRBIS ZIMT SMOOTHIE	129
AFTER EIGHT SMOOTHIE	129
BITTER LEMON	130
WILDKRÄUTER-LIMONADE	130
Keimlinge & Sprossen	131
Sprossentabelle	132
Bezugsquellen	133