

Angela Liddon Oh She Glows! Das Kochbuch - E-Book

Leseprobe

[Oh She Glows! Das Kochbuch - E-Book](#)

von [Angela Liddon](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b20469>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

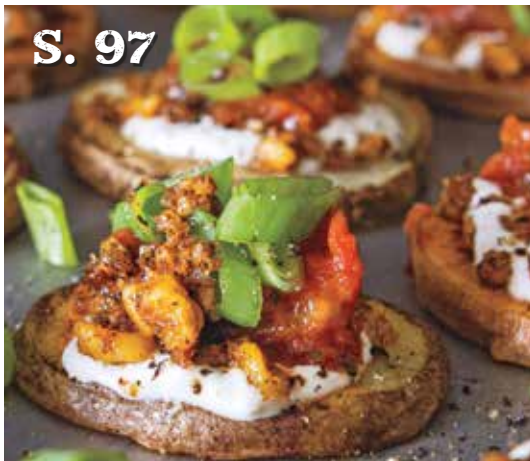
Inhalt



Einführung	1	Meine Lieblingsküchengeräte und	
Über dieses Buch	9	-utensilien	31
Meine vegane Speisekammer ...	13		
Frühstück	37		
Stressfreies Über-Nacht-			
Haferfrühstück	41		
Unübertroffen knusprige Müsli-			
Bröckchen	43		
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit			
gerösteten Kartoffeln und			
Avocado-Toast	45		
Verwöhntag-Birchermüsli	49		
Gebackener Haferauflauf mit			
Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und			
Zimt	51		
Chiapower-Donuts	53		
Smoothies, Säfte & Tees	65		
Klassisches Grünes Monster ...	69		
Grünes Mojo-ito-Monster	71		
Gute-Laune-Schoko-			
Smoothie	73		
Samtiger Pumpkin-Pie-			
Smoothie	74		
Fitness-Fan-Smoothie	75		
		Roher Buchweizen-	
		Frühstücksporridge	57
		Herzhafte Hafer-Linsen-Schale .	59
		Apfelkuchen-Haferbrei	61
		Knuspriges Körner- & Hafer-	
		Fladenbrot	63
		Anti-Erkältungs-Sonnenschein-	
		Smoothie	77
		Guten-Morgen-Smoothie	78
		Smoothie „Tropische Schönheit“ .	79
		Heilsamer Rooibostee	81
		Yogi-Saft	83
		Grüner Stoffwechsel-Zitrustee ..	85



S. 43



Vorspeisen 87

Sommer-Bruschetta mit Kirschen, Erdbeeren und Basilikum ... 91

Erdbeer-Mango-Guacamole ... 93

Tröstlich warmer Nacho-Dip ... 95

Taco-Fiesta-Kartoffel-Crisps ... 97

Klassischer Hummus 101

Würzige Pita-Chips 103

Pilztarte mit Walnusspesto ... 105

Ölfreie Falafel aus dem Ofen .. 107

Salate 111

Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit marinierten Portobello-Champignons und roten Zwiebeln 115

Kichererbsensalat – der perfekte Sandwichbelag! 117



Cremiger Avocado-Kartoffelsalat 119

Chakra-Caesarsalat mit nussigen Kräutercroûtons .. 121

Salat von gebackenen Roten Beten mit Haselnüssen, Thymian und Balsamico-Reduktion 125

Langes-Wochenende-Salat mit gegrilltem Gemüse 127

Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131

Festlicher Grünkohlsalat mit süßer Apfel-Zimt-Vinaigrette und Pekan-Parmesan 133

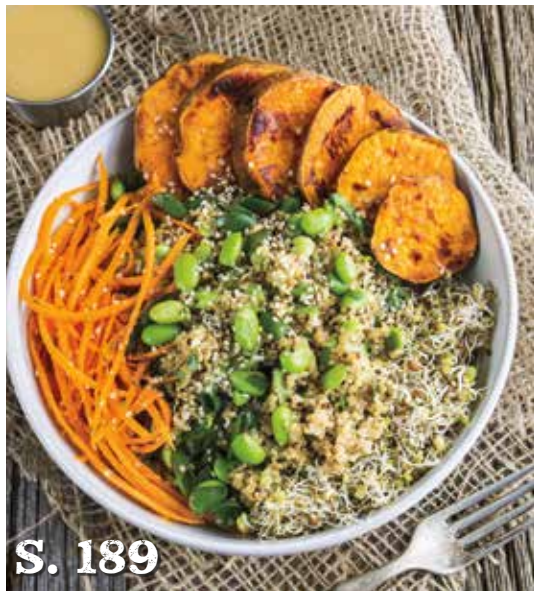


Suppen	137
Wohltuender Afrikanischer	
Erdnusstopf	141
Rote-Linsen-Grünkohl-	
Genesungssuppe	143
Indische Linsen-Blumenkohlsuppe	145
Sommerernte-Tortillasuppe ...	147
10-Gewürze-Gemüsesuppe	
mit Cashewsahne	149
„Esst mehr Gemüse“-Detox-Suppe	151



Tomatencremesuppe	
mit italienischen	
Kichererbsen-Croûtons	153

Hauptspeisen	155
Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas mit	
Avocado-Koriander-Creme ...	159
TexMex-Auflauf für	
fröhliche Runden	161
Nudelsalat mit zweierlei Soßen:	
Thai-Erdnuss und Orange-	
Ahorn-Miso	165



Unser Lieblings-Veggieburger	167
Burrito mit Cashewkäse und	
Brokkoli-Quinoa-Füllung ..	171
Immunstärkende Tomatensoße	
mit Pilzen	173
Chana Masala, schnell	
und einfach	175
Linsen-Walnuss-Braten	179
Gegrillter Portobello-Burger	
mit sonnengetrockneten	
Tomaten und Grünkohl-	
Hanf-Pesto	181
Cremige 15-Minuten-Pasta mit	
Avocado	185
Protein-Power-Schale	187
Miso-Power-Schale	189
Luxuriöse Tomaten-	
Basilikum-Pasta	193
Cremiges Gemüsecurry	195
Portobello-„Steak“-Fajitas	197

Beilagen	199
Geröstete Regenbogenmöhren	
mit Kreuzkümmel-Koriander-	
Tahin-Soße	203
Marinierte Italienische Pilze ..	205
Scharf gebratener	
Knoblauchtofu	209
Marinierter Balsamico-Ahorn-	
Knoblauch-Tempeh	211
Perfekte Grünkohl-Chips	213

Power-Snacks	223
Klassischer Glo-Riegel	227
Geschenk-Riegel	229
Perfekt geröstete Kichererbsen	232
Geröstete Kichererbsen	
mit Essig & Salz	233
Chia-Power-Pudding-Snack ..	237
Ölfreie Schokoladen-Zucchini-	
Muffins	239
Superpower-Chiabrot	241
Bananenhappen mit Mandelbutter	



S. 261

Knusprig-leichte	
Kartoffelspalten	215
Gerösteter Rosenkohl mit	
Fingerling-Kartoffeln &	
Rosmarin	217
Blumenkohl-Kartoffelstampf	
mit leichter Pilzsoße	219
Butternusskürbis mit Mandel-	
Pekan-Parmesan	221



S. 245

& Kakao-Crunch	245
Süße Keksteigbällchen	247

Desserts	249
Gefrorene Schokoladen-Espresso-	
Torte mit knusprigem	
Haselnussboden	253
Mutter Naturs Apfel-Crumble	255
Rohe Pumpkin Pie mit	
gebackenem Haferboden ...	259
Schokoladen-Schichttorte	261
Kokosnuss-Schlagsahne mit Obst	
und Nüssen	265



Winter-Zitrussalat	267	Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies	277
Mokka-Puddingkuchen	269	Kühle Dessertpizza für heiße Tage	281
Glutenfreie Schokoladen-			
Mandel-Brownies	271		
Hausgemachte Yolos	275		
Hausgemachte Vorräte	283		
Cremiger Vanille-Mandeldrink	287	10-Gewürze-Mischung	296
Einfaches Mandel-		Gepresster Tofu	297
Knuspermüsli	288	Magische Chia-Marmelade	299
Grobes Mandelmehl	289	Schokoladenguss (zwei Arten)	300
Feines Mandelmehl	289	Bananen-Softeis	301
Hafermehl	289	Bohnen kochen	302
Rohes Buchweizenmehl	289	Gerösteter Knoblauch	303
Traubenkern-Mayonnaise	290	Kürbisbutter	304
Semmelbrösel aus gekeimtem		Pumpkin-Pie-Pekannussmus	305
Getreide	291	Knuspriges Ahorn-Zimt-	
Kokosnuss-Schlagsahne	292	Mandelmus	307
Cashewsahne	293	Nussige Kräuter-Croûtons	308
Einfache Pilzsoße	294	Balsamico-Reduktion	309
Müheleose Allzweck-Balsamico-		Hausgemachte Gemüsebrühe	311
Vinaigrette	295	5-Minuten-Enchiladasoße	312
Zitronen-Tahin-Dressing	296		
Kochtabelle	313	Rezeptverzeichnis	318
Danksagung	315	Index	320
Über die Autorin	317	Bezugsquellen	327



Über dieses Buch

Das Kochbuch unterteilt sich in zehn Kapitel, vom Frühstück bis zu selbst gemachten Vorräten. Viele Rezepte wären in mehr als einem Kapitel gut untergebracht. Die Ölfreien Falafel aus dem Ofen zum Beispiel (siehe Seite 107) können eine ebenso schmackhafte Vorspeise wie eine sättigende Hauptspeise ergeben. Sie sind herzlich eingeladen, aus verschiedenen Kapiteln Rezepte auszuwählen und frei zu kombinieren.

Grundsätzlich rate ich Ihnen, immer erst die komplette Einführung und das Rezept vollständig durchzulesen, ehe Sie mit der Zubereitung beginnen. Manche Rezepte erfordern eine besondere Vorbereitung (weil zum Beispiel etwas eingeweicht werden muss), sodass es hilft, sich – wann immer möglich – schon ein wenig vorher gedanklich damit zu befassen. Die meisten Rezepte enthalten einen oder mehrere Tipps und auch diese sollten Sie unbedingt lesen, denn sie geben Hinweise auf Besonderheiten bei der Vorbereitung oder erklären nützliche Varianten des Rezepts. So lässt sich zum Beispiel meine Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte ganz leicht in einen leckeren Eis-Fudge verwandeln (siehe Tipp auf Seite 254). Aber keine Angst: Alles wird ganz genau erklärt, damit nichts schiefgehen kann.

Mir ist sehr bewusst, wie viele Menschen heutzutage unter Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten leiden. Wenn immer möglich, nenne ich entsprechende Alternativen. Ich gebe auch immer an, ob ein Rezept glutenfrei, frei von raffiniertem Zucker, ganz zuckerfrei oder soja-, getreide- und/oder fettfrei ist. Seien Sie sicherheitshalber jedoch auch immer selbst aktiv und prüfen Sie die Etiketten Ihrer Zutaten, um ganz sicherzugehen, dass Sie die fertigen Gerichte auch wirklich bedenkenlos genießen können.

Meine vegane Speisekammer (siehe Seite 13) führt die Zutaten auf, die ich in meiner Küche am häufigsten verwende. Natürlich kann dort nicht alles erschöpfend aufgezählt werden, aber die Liste gibt einen guten Überblick über die Lebensmittel, die in diesem Kochbuch bevorzugt zur Anwendung kommen. Ich empfehle Ihnen, dieses Kapitel durchzulesen, um sich einen grundlegenden Einblick zu verschaffen und sich die jeweiligen Tipps zu merken.



Mandeln

Rohe Mandeln enthalten viel Kalzium, Protein und Ballaststoffe. Schon 40 g Mandeln enthalten 91 mg Calcium, 7,6 g Protein und 4 g Ballaststoffe, weshalb sie zu meinen Lieblingssnacks gehören. Wie bei anderen Nüssen werden die Nährstoffe der Mandeln am besten aufgenommen, wenn Sie vor der Verwendung über Nacht in Wasser eingeweicht werden. Sehr oft weiche ich ein paar Handvoll einer Mischung aus Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskernen über Nacht (oder mindestens 8 Stunden) in einer Schüssel Wasser ein, gieße sie am Morgen ab und stelle die abgetropfte Mischung als jederzeit verfügbare Knabberei in den Kühlschrank. In einem luftdichten Behältnis hält sie sich dort in der Regel 2-3 Tage frisch.

Leinsamen

Wie Chia-Samen sind Leinsamen reich an antientzündlichen Omega-3-Fettsäuren. Weil sie leicht ranzig werden können, verstau ich die ganzen Leinsamen im Kühlschrank oder Tiefkühler und mahle immer nur die Menge, die ich brauche, kurz vor ihrer Verwendung. In einem Mixer oder in einer Kaffeemühle lässt sich Leinsamen ganz leicht mahlen. Mit Wasser vermischt, ergibt er in gemahlenem Zustand einen preisgünstigen Ei-Ersatz. Lassen Sie die Mischung 5 Minuten stehen, wird sie dick und bildet eine gallertartige, an Eiweiß erinnernde Masse.

Hanfsamen (geschält)

Geschälte Hanfsamen (auch „Hanfherzen“ genannt) sind weiche, winzig kleine, grüne Samen, die voller Protein stecken. Dieses Protein ist „vollständig“, das heißt, es enthält alle essenziellen Aminosäuren, die der menschliche Körper braucht. Schon drei Esslöffel Hanfsamen enthalten sage und schreibe 10 g Protein – bald können Sie also Ihren Muskeln beim Wachsen zusehen. Doch es kommt noch besser: Hanf enthält das ideale Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren (4:1), was hilft, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Ich streue Hanfsamen in Smoothies, über Salate und Müslis und rühre sogar ein Hanfpesto an (siehe mein Grünkohl-Hanf-Pesto, Seite 181).

Kürbiskerne

Kürbiskerne sind eine tolle Protein- und Eisenquelle. In nur 50 g stecken fast 10 g Protein und fast 3 mg Eisen. Achten Sie darauf, Kürbiskerne, wann immer möglich, mit Vitamin C zu kombinieren, um die Eisenaufnahme zu unterstützen.

Damit Nüsse und Samen nicht ranzig werden, sollten sie im Kühlschrank oder Tiefkühler aufbewahrt werden. Ist dies nicht möglich, verstauen Sie sie an einem kühlen, dunklen Ort und



Stressfreies Über-Nacht-Haferfrühstück

100 g glutenfreie Haferflocken

375 ml Mandeldrink

4 Esslöffel Chia-Samen

1 große Banane, zerdrückt

½ Teelöffel Zimt, gemahlen

ZUM GARNIEREN:

**Gemischte frische Beeren oder
anderes Obst**

**Unübertroffen knusprige Müsli-
Bröckchen (siehe Seite 43)**

Hanfsamen

**Ahornsirup oder ein anderes flüssiges
Süßungsmittel (optional)**



Tipp: Ist das Frühstück nach dem Einweichen noch zu dünn, einfach einen zusätzlichen Esslöffel Chia-Samen einrühren und noch einmal zurück in den Kühlschrank stellen, bis es stärker angedickt ist. Ist es zu fest, ein wenig Mandeldrink einrühren.

Falls Sie eine haferfreie Variante wünschen, probieren Sie mein Chia-Power-Pudding-Snack (siehe Seite 237). Wenn es mehr Protein sein soll, nehmen Sie zusätzlich ein wenig Proteinpulver Ihrer Wahl.

Das leckere Haferfrühstück ist die Geheimwaffe aller Veganerinnen und Veganer mit wenig Zeit. Ein paar Minuten vor dem Ins-Bett-Gehen am Abend zuvor – mehr ist an Vorbereitungszeit nicht notwendig. Ich mache mir dieses Frühstück oft, denn es gibt nichts Schöneres, als sich beim Aufwachen darauf zu freuen! Wenn Sie Haferflocken, Chia-Samen und Mandeldrink zusammenrühren, saugt der Chia-Samen den Drink auf und die Haferflocken werden von selber weich, so entsteht ganz mühelos ein roher Haferbrei. Stellen Sie ihn abends in den Kühlschrank und vergessen Sie ihn bis zum nächsten Morgen. Es erwartet Sie dann ein kühles, wunderbar cremiges Frühstück, das für den Frühling oder Sommer wie geschaffen ist. Hier mein bewährtes Rezept, das Sie natürlich mit anderen Obstsorten und Zutaten je nach Ihren persönlichen Vorlieben abwandeln können.

Ergibt 3 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Minuten • **KÜHLZEIT:** über Nacht
glutenfrei, ölfrei, roh/ohne Backen, zuckerfrei, sojafrei

1. In einer kleinen Schüssel Haferflocken, Mandeldrink, Chia-Samen, Banane und Zimt verrühren. Zudecken und über Nacht zum Andicken in den Kühlschrank stellen.
2. Am Morgen die Mischung gut verrühren. Abwechselnd mit verschiedenen Lagen aus frischem Obst (wie gemischten Beeren), Knuspermüsli und Hanfsamen in eine Glas- oder Parfait-Schale einschichten und zum Schluss, falls gewünscht, mit ein wenig flüssigem Süßungsmittel beträufeln.



Burrito mit Cashewkäse und Brokkoli-Quinoa-Füllung

FÜR DIE CASHEWKÄSESOSSE:

- 100 g rohe Cashewkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 125 ml ungesüßter Mandeldrink Natur
- 4 Esslöffel Hefeflocken
- 1 ½ Teelöffel Dijonsenf
- 1 Teelöffel klarer Essig oder Zitronensaft
- ¼ Teelöffel Zwiebelpulver
- ½ Teelöffel feinkörniges Meersalz

FÜR DEN BURRITO:

- 200 g ungekochte Quinoa
- 1 Teelöffel Natives Olivenöl extra
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 150 g Zwiebeln, gewürfelt
- Feinkörniges Meersalz und schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Staudensellerie, gewürfelt
- 150 g Brokkoliröschen, gewürfelt
- 3–4 Esslöffel in Öl eingelegte, sonnengetrocknete Tomaten, gehackt, Menge nach Geschmack
- ¼ Teelöffel rote Chiliflocken (optional)
- 4 weiche, glutenfreie Tortillas oder große Salatblätter

Dieser Burrito erinnert mich an einen Brokkoli-Käse-Auflauf, allerdings mit proteinreicher, glutenfreier Quinoa statt Nudeln und meiner samtig-weichen Cashewkäsesoße statt Käse aus Kuhmilch. In Tortillas oder Salatblätter gerollt, entsteht so eine echte Wohlfühlmahlzeit mit langem Sättigungseffekt.

Ergibt 4 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min. • **KOCHZEIT:** 20–30 Min.

glutenfrei, sojafrei, zuckerfrei

1. Cashewkäsesoße zubereiten: Cashewkerne in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Mindestens 3–4 Stunden oder über Nacht einweichen lassen. Abgießen und abspülen.
2. Eingeweichte Cashewkerne, Knoblauch, Mandeldrink, Hefeflocken, Senf, Essig, Zwiebelpulver und Salz glatt pürieren. Die Soße sollte sehr dickflüssig sein.
3. Burrito zubereiten: Quinoa nach den Anweisungen auf Seite 302 zubereiten und beiseitestellen.
4. In einem großen Wok Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch und Zwiebeln hineingeben und etwa 5 Minuten sautieren, bis die Zwiebel glasig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Sellerie, Brokkoli und sonnengetrocknete Tomaten einrühren. Bei mittlerer Hitze weitersautieren, bis der Brokkoli weich ist (10–15 Minuten).
6. Gekochte Quinoa, Käsesoße und Chiliflocken (optional) einrühren und weiterkochen, bis alles gut durchgewärmt ist (5–10 Minuten). Mischung auf die Tortillas oder Salatblätter löffeln, einrollen und servieren. Falls gewünscht, können Sie den Burrito vor dem Servieren auch noch für kurze Zeit in einen Kontaktgrill legen.



Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte mit knusprigem Haselnussboden

FÜR DEN BODEN:

- 100 g rohe Haselnüsse
- 4 Esslöffel Kokosnussöl
- 3 Esslöffel Ahornsirup
- ¼ Teelöffel feinkörniges Meersalz
- 50 g glutenfreies Hafermehl
- 100 g glutenfreie Haferflocken

FÜR DIE SCHOKOLADENFÜLLUNG:

- 200 g Cashewkerne, eingeweicht (siehe Seite 23)
- 150 ml Agavendicksaft oder 175 ml Ahornsirup
- 125 ml Kokosnussöl
- 40 g Kakaopulver
- 50 g Schokotropfen, geschmolzen
- 2 Teelöffel reiner Vanilleextrakt
- ½ Teelöffel feinkörniges Meersalz
- ½ Teelöffel Espessopulver
- Schokolocken (optional)
- Kokosraspeln (optional)

Ein tolles Dessert, das alle Schokofans begeistern wird. Die Kombination von cremiger Schokoladenfüllung und einem Boden aus gerösteten Haselnüssen erinnert an Nutella, die beliebte Nuss-Nougat-Creme. Niemand wird glauben, dass diese Torte ganz ohne Milchprodukte gebacken worden ist, und viele werden sich entgegen aller Vorsätze ein zweites Stück nehmen. Wenn Sie ein aufsehenerregendes Dessert suchen, das ordentlich Eindruck macht, ist dies genau das richtige Rezept für Sie.

Ergibt 1 Torte (Durchmesser 23 cm) mit 8-14 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT: 30-35 Minuten • **TIEFKÜHLZEIT:**

mindestens 4-6 Stunden, noch besser über Nacht

glutenfrei

1. Den Boden herstellen: Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine Pieform (Durchmesser 23 cm) leicht mit Kokosnussöl einfetten.
2. Haselnüsse im Mixer vermahlen (gewünscht wird eine sandartige Konsistenz). Öl, Ahornsirup, Salz und Hafermehl zugeben und weitermischen, bis ein zusammenhängender Teig entstanden ist. Zuletzt die Haferflocken einstreuen und weitermischen, bis auch sie klein gehackt, aber noch gut zu erkennen sind. Der Teig sollte, wenn er zwischen zwei Fingern gedrückt wird, leicht kleben, superklebrig sollte er aber auch nicht sein. Ist er zu trocken, versuchen Sie es mit 1 Teelöffel Wasser oder mixen Sie noch etwas länger.
3. Den Teig mit den Fingern gleichmäßig auf den Boden der Tortenform krümeln. Anschließend von der Mitte ausgehend fest und gleichmäßig in die Form drücken und einen Rand hochziehen. Je stärker Sie drücken, desto besser wird der Boden zusammenhalten. Mit einer Gabel einige Löcher in den Boden stechen, damit der Dampf entweichen kann.

Index



A

Ahornsirup 17

- Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51
- Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus 307
- Marinierter Balsamico-Ahorn-Knoblauch-Tempeh 211
- Orange-Ahorn-Miso-Dressing 165
- Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259

Äpfel

- Apfelkuchen-Haferbrei 61
- Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51
- Grüner Grundsaft 83
- Grünes Mojo-ito-Monster 71
- Mutter Naturs Apfel-Crumble 255
- Rotes Wangenleuchten 83
- Verwöhntag-Birchermüsli 49

Avocado 20

- Avocado-Koriander-Creme 159
- Cremige 15-Minuten-Pasta mit Avocado 185
- Cremiger Avocado-Kartoffelsalat 119
- Erdbeer-Mango-Guacamole 93
- Grünes Mojo-ito-Monster 71
- Gute-Laune-Schoko-Smoothie 73
- Langes-Wochenende-Salat mit gegrilltem Gemüse 127

320

oh she glows

- Schokoladenguss (zwei Arten) 300
- Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
- Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit marinierten Portobello-Champignons und roten Zwiebeln 115

B

Bananen

- Bananenhappen mit Mandelbutter & Kakao-Crunch 245
- Bananen-Softeis 301
- Guten-Morgen-Smoothie 78
- Klassisches Grünes Monster 69
- Samtiger Pumpkin-Pie-Smoothie 74
- Stressfreies Über-Nacht-Haferfrühstück 41

Beilagen

- Blumenkohl-Kartoffelstampf mit leichter Pilzsoße 219
- Butternusskürbis mit Mandel-Pekan-Parmesan 221
- Geröstete Regenbogenmöhren mit Kreuzkümmel-Koriander-Tahin-Soße 203
- Gerösteter Rosenkohl mit Fingerling-Kartoffeln & Rosmarin 217
- Knusprig-leichte Kartoffelspalten 215

- Marinierte Italienische Pilze 205
- Marinierter Balsamico-Ahorn-Knoblauch-Tempeh 211
- Perfekte Grünkohl-Chips 213
- Scharf gebratener Knoblauchtoufu 209

Birnen

- Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51
- Grüner Grundsaft 83
- Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit marinierten Portobello-Champignons und roten Zwiebeln 115

Bohnen und Hülsenfrüchte.
Siehe Schwarze Bohnen, Kichererbsen, Edamame, Linsen

Buchweizen

- Buchweizengrütze und Buchweizenmehl 15
- Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
- Roher Buchweizen-Frühstücksporridge 57
- Rohes Buchweizenmehl 289
- Superpower-Chiabrot 241
- Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43

C

Cashewkerne 23

- 10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
- Burrito mit Cashewkäse und Brokkoli-Quinoa-Füllung 171
- Cashewsahne 293
- Cremiges Gemüsecurry 195
- Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte mit knusprigem Haselnussboden 253
- Luxuriöse Tomaten-Basilikum-Pasta 193
- Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259
- Tomatencremesuppe mit italienischen Kichererbsen-Croûtons 153
- Tröstlich warmer Nacho-Dip 95

Chia-Samen 23

- Apfelkuchen-Haferbrei 61
- Chia-Power-Pudding-Snack 237
- Fitness-Fan-Smoothie 75
- Immunstärkende Tomatensoße mit Pilzen 173
- Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus 307
- Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
- Magische Chia-Marmelade 299
- Mutter Naturs Apfel-Crumble 255
- Roher Buchweizen-Frühstücksporridge 57
- Stressfreies Über-Nacht-Haferfrühstück 41
- Superpower-Chiabrot 241

Cranberrys, getrocknet

- Festlicher Grünkohlsalat mit süßer Apfel-Zimt-Vinaigrette und Pekan-Parmesan 133
- Geschenk-Riegel 229
- Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131
- Verwöhntag-Birchermüsli 49

D

Desserts

- Bananen-Softeis 301
- Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte mit knusprigem Haselnussboden 253
- Glutenfreie Schokoladen-Mandel-Brownies 271
- Hausgemachte Yolos 275
- Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
- Kokosnuss-Schlagsahne mit Obst und Nüssen 265
- Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281
- Mokka-Puddingkuchen 269
- Mutter Naturs Apfel-Crumble 255
- Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259
- Schokoladenguss (zwei Arten) 300
- Schokoladen-Schichttorte 261
- Winter-Zitrussalat 267

Dressings

- Müheleose Allzweck-Balsamico-Vinaigrette 295
- Nudelsalat mit zweierlei Soßen: Thai-Erdnuss und Orange-Ahorn-Miso 165
- Traubenkern-Mayonnaise 290
- Zitronen-Tahin-Dressing 187, 296

E

Edamame 28

- Miso-Power-Schale 189
- Nudelsalat mit zweierlei Saucen 165

Erdbeeren

- Erdbeer-Mango-Guacamole 93
- Guten-Morgen-Smoothie 78
- Magische Chia-Marmelade 299
- Sommer-Bruschetta mit Kirschen, Erdbeeren und Basilikum 91

Erdnussmus

- Bananenhappen mit Mandelbutter & Kakao-Crunch 245
- Fitness-Fan-Smoothie 75
- Geschenk-Riegel 229
- Hausgemachte Yolos 275
- Klassischer Glo-Riegel 227
- Klassisches Grünes Monster 69
- Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
- Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281
- Süße Keksteigbällchen 247
- Thai-Erdnuss-Sauce 165
- Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141

F

Frühstück

- Apfelkuchen-Haferbrei 61
- Chiapower-Donuts 53
- Einfaches Mandel-Knuspermüsli 288
- Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51
- Herzhafte Hafer-Linsen-Schale 59
- Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
- Roher Buchweizen-Frühstücksporridge 57
- Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
- Stressfreies Über-Nacht-Haferfrühstück 41
- Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43
- Verwöhntag-Birchermüsli 49

G

Getränke

- Anti-Erkältungs-Sonnenschein-Smoothie 77

Fitness-Fan-Smoothie 75
Grüner Stoffwechsel-Zitrustee 85
Grünes Mojo-ito-Monster 71
Guten-Morgen-Smoothie 78
Heilsamer Rooibostee 81
Klassisches Grünes Monster 69
Samtiger Pumpkin-Pie-Smoothie 74
Yogi-Saft 83

Gurken

Nudelsalat mit zweierlei Soßen 165
Tomaten-Gurken-Salsa 107
Yogi-Saft 83

H

Hafer

Apfelkuchen-Haferbrei 61
Chiapower-Donuts 53
Einfaches Mandel-Knuspermüsli 288
Fitness-Fan-Smoothie 75
Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51
Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte mit knusprigem Haselnussboden 253
Geschenk-Riegel 229
Haferflocken 14
Hafermehl 14, 289
Herzhafte Hafer-Linsen-Schale 59
Klassischer Glo-Riegel 227
Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
Linsen-Walnuss-Braten 179
Mokka-Puddingkuchen 269
Mutter Naturs Apfel-Crumble 255
Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259
Samtiger Pumpkin-Pie-Smoothie 74
Stressfreies Über-Nacht-Haferfrühstück 41

Superpower-Chiabrot 241
Süße Keksteigbällchen 247
Unser Lieblings-Veggieburger 167
Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43
Verwöhntag-Birchermüsli 49

Hanfsamen 25

Apfelkuchen-Haferbrei 61
Gegrillter Portobello-Burger mit sonnengetrockneten Tomaten und Grünkohl-Hanf-Pesto 181
Klassischer Glo-Riegel 227
Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus 307

Hauptspeisen

Burrito mit Cashewkäse und Brokkoli-Quinoa-Füllung 171
Chana Masala, schnell und einfach 175
Cremige 15-Minuten-Pasta mit Avocado 185
Cremiges Gemüsecurry 195
Gegrillter Portobello-Burger mit sonnengetrockneten Tomaten und Grünkohl-Hanf-Pesto 181
Immunstärkende Tomatensoße mit Pilzen 173
Linsen-Walnuss-Braten 179
Luxuriöse Tomaten-Basilikum-Pasta 193
Miso-Power-Schale 189
Nudelsalat mit zweierlei Soßen 165
Portobello-“Steak“-Fajitas 197
Protein-Power-Schale 187
Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas mit Avocado-Koriander-Creme 159
TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161
Unser Lieblings-Veggieburger 167

Hausgemachte Vorräte

5-Minuten-Enchiladasoße 312
10-Gewürze-Mischung 296
Balsamico-Reduktion 309
Bananen-Softeis 301

Bohnen kochen 302
Cashewsahne 293
Cremiger Vanille-Mandeldrink 287
Einfache Pilzsoße 294
Einfaches Mandel-Knuspermüsli 288
Feines Mandelmehl 289
Gepresster Tofu 297
Gerösteter Knoblauch 303
Grobes Mandelmehl 289
Hafermehl 289
Hausgemachte Gemüsebrühe 311
Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus 307
Kokosnuss-Schlagsahne 292
Kürbisbutter 304
Magische Chia-Marmelade 299
Nussige Kräuter-Croûtons 308
Pumpkin-Pie-Pekannussmus 305
Rohes Buchweizenmehl 289
Schokoladenguss (zwei Arten) 300
Semmelbrösel aus gekeimtem Getreide 291
Traubenkern-Mayonnaise 290
Zitronen-Tahin-Dressing 296

K

Kartoffeln

10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
Blumenkohl-Kartoffelstampf mit leichter Pilzsoße 219
Cremiger Avocado-Kartoffelsalat 119
Cremiges Gemüsecurry 195
Gerösteter Rosenkohl mit Fingerling-Kartoffeln & Rosmarin 217
Knusprig-leichte Kartoffelspalten 215
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
Taco-Fiesta-Kartoffel-Crisps 97

Kichererbsen 26

- 10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
- Chana Masala, schnell und einfach 175
- Geröstete Kichererbsen mit Essig & Salz 233
- Kichererbsensalat - der perfekte Sandwichbelag! 117
- Klassischer Hummus 101
- Ölfreie Falafel aus dem Ofen 107
- Perfekt geröstete Kichererbsen 232
- Tomatencremesuppe mit italienischen Kichererbsen-Croûtons 153
- Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141

Kohl

- 10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
- Chakra-Caesarsalat mit nussigen Kräutercroûtons 121
- „Esst mehr Gemüse“-Detox-Suppe 151
- Festlicher Grünkohlsalat mit süßer Apfel-Zimt-Vinaigrette und Pekan-Parmesan 133
- Gegrillter Portobello-Burger mit sonnengetrockneten Tomaten und Grünkohl-Hanf-Pesto 181
- Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131
- Klassisches Grünes Monster 69
- Perfekte Grünkohl-Chips 213
- Protein-Power-Schale 187
- Rote-Linsen-Grünkohl-Genesungssuppe 143
- Smoothie „Tropische Schönheit“ 79
- Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
- TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161

- Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141
- Yogi-Saft 83

Kokosnuss

- Klassischer Glo-Riegel 227
- Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
- Kokosnuss-Schlagsahne 292
- Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281
- Mutter Naturs Apfel-Crumble 255
- Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43

Kombu-Alge 30

- Bohnen kochen 302
- Hausgemachte Gemüsebrühe 311

Kürbis

- 10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
- Butternusskürbis mit Mandel-Pekan-Parmesan 221
- Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131
- Kürbisbutter 304
- Pumpkin-Pie-Pekannussmus 305
- Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259
- Samtiger Pumpkin-Pie-Smoothie 74

Kürbiskerne 25

- Geschenk-Riegel 229
- Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131
- Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
- Superpower-Chiabrot 241
- Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43
- Verwöhntag-Birchermüsli 49

L

Leinsamen 25

- Glutenfreie Schokoladen-Mandel-Brownies 271
- Klassisches Grünes Monster 69
- Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
- Linsen-Walnuss-Braten 179
- Mokka-Puddingkuchen 269
- Ölfreie Falafel aus dem Ofen 107
- Ölfreie Schokoladen-Zucchini-Muffins 239
- Unser Lieblings-Veggieburger 167

Linsen 26

- Herzhafte Hafer-Linsen-Schale 59
- Immunstärkende Tomatensoße mit Pilzen 173
- Indische Linsen-Blumenkohlsuppe 145
- Linsen-Walnuss-Braten 179
- Protein-Power-Schale 187

M

Mais

- Langes-Wochenende-Salat mit gegrilltem Gemüse 127
- Sommerernte-Tortillasuppe 147
- TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161

Mandelmus

- Bananenhappen mit Mandelbutter & Kakao-Crunch 245
- Bananen-Softeis 301
- Fitness-Fan-Smoothie 75
- Geschenk-Riegel 229
- Klassischer Glo-Riegel 227
- Klassisches Grünes Monster 69
- Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
- Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus 307
- Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281

Süße Keksteigbällchen 247
Thai-Erdnuss-Sauce 165

Mandeln 14, 25

Bananenhappen mit Mandelbutter
& Kakao-Crunch 245
Butternusskürbis mit Mandel-
Pekan-Parmesan 221
Chakra-Caesar Salat mit nussigen
Kräutercroutons 121
Cremiger Vanille-Mandeldrink 287
Einfaches Mandel-
Knuspermüsli 288
Glutenfreie Schokoladen-Mandel-
Brownies 271
Knusprige Nussmus-Chocolate-
Chip-Cookies 277
Kühle Dessertpizza für heiße
Tage 281
Nussige Kräuter-Croutons 308
Unübertroffen knusprige Müsli-
Bröckchen 43
Winter-Zitrussalat 267

Mangos

Erdbeer-Mango-Guacamole 93
Smoothie „Tropische
Schönheit“ 79

Medjool Datteln 16

Cremiger Vanille-Mandeldrink 287
Fitness-Fan-Smoothie 75
Gute-Laune-Schoko-Smoothie 73
Hausgemachte Yolos 275
Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem
Haferboden 259

Möhren

10-Gewürze-Gemüsesuppe mit
Cashewsahne 149
Cremiges Gemüsecurry 195
„Esst mehr Gemüse“-Detox-
Suppe 151
Geröstete Regenbogenmöhren mit
Kreuzkümmel-Koriander-
Tahin-Soße 203
Hausgemachte Gemüsebrühe 311
Linsen-Walnuss-Braten 179

Miso-Power-Schale 189
Nudelsalat mit zweierlei Soßen 165
Rotes Wangenleuchten 83
Tröstlich warmer Nacho-Dip 95
Unser Lieblings-Veggieburger 167

O

Orangen/Orangensaft

Anti-Erkältungs-Sonnenschein-
Smoothie 77
Guten-Morgen-Smoothie 78
Orange-Ahorn-Miso-Dressing 165
Winter-Zitrussalat 267

P

Paprika

10-Gewürze-Gemüsesuppe mit
Cashewsahne 149
Langes-Wochenende-Salat mit
gegrilltem Gemüse 127
Nudelsalat mit zweierlei Soßen 165
Protein-Power-Schale 187
Sommerernte-Tortillasuppe 147
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit
gerösteten Kartoffeln und
Avocado-Toast 45
Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas
mit Avocado-Koriander-
Creme 159
TexMex-Auflauf für fröhliche
Runden 161
Wohltuender Afrikanischer
Erdnusstopf 141

Pekannüsse

Butternusskürbis mit Mandel-
Pekan-Parmesan 221
Festlicher Grünkohlsalat mit süßer
Apfel-Zimt-Vinaigrette und
Pekan-Parmesan 133
Geschenk-Riegel 229
Pumpkin-Pie-Pekannussmus 305
Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem
Haferboden 259

Pilze

Blumenkohl-Kartoffelstampf mit
leichter Pilzsoße 219
Einfache Pilzsoße 294
„Esst mehr Gemüse“-Detox-
Suppe 151
Gegrillter Portobello-Burger mit
sonnengetrockneten Tomaten
und Grünkohl-Hanf-Pesto 181
Hausgemachte Gemüsebrühe 311
Immunstärkende Tomatensoße mit
Pilzen 173
Marinierte Italienische Pilze 205
Pilzart mit Walnusspesto 105
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit
gerösteten Kartoffeln und
Avocado-Toast 45
Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit
marinierten Portobello-
Champignons und roten
Zwiebeln 115

Power-Snacks

Bananenhappen mit Mandelbutter
& Kakao-Crunch 245
Chia-Power-Pudding-Snack 237
Geröstete Kichererbsen mit Essig &
Salz 233
Geschenk-Riegel 229
Klassischer Glo-Riegel 227
Ölfreie Schokoladen-Zucchini-
Muffins 239
Perfekt geröstete Kichererbsen 232
Superpower-Chiabrot 241
Süße Keksteigbällchen 247

Q

Quinoa

Burrito mit Cashewkäse und
Brokkoli-Quinoa-Füllung 171
Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis,
Hirse und Zitronen-Tahin-
Dressing 131
Miso-Power-Schale 189

R

Reis

- Chana Masala, schnell und einfach 175
- Cremiges Gemüsecurry 195
- TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161

S

Salate

- Chakra-Caesarsalat mit nussigen Kräutercroûtons 121
- Cremiger Avocado-Kartoffelsalat 119
- Festlicher Grünkohlsalat mit süßer Apfel-Zimt-Vinaigrette und Pekan-Parmesan 133
- Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131
- Kichererbsensalat – der perfekte Sandwichbelag! 117
- Langes-Wochenende-Salat mit gegrilltem Gemüse 127
- Salat von gebackenen Roten Beten mit Haselnüssen, Thymian und Balsamico-Reduktion 125
- Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit marinierten Portobello-Champignons und roten Zwiebeln 115
- Winter-Zitrusalat 267

Schokolade 29

- Bananenhappen mit Mandelbutter & Kakao-Crunch 245
- Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte mit knusprigem Haselnussboden 253
- Glutenfreie Schokoladen-Mandel-Brownies 271
- Gute-Laune-Schoko-Smoothie 73
- Hausgemachte Yolos 275
- Klassischer Glo-Riegel 227

- Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
- Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281
- Mokka-Puddingkuchen 269
- Ölfreie Schokoladen-Zucchini-Muffins 239
- Schokoladenguss (zwei Arten) 300
- Schokoladen-Schichttorte 261
- Schokoladen-Schlagsahne 293
- Süße Keksteigbällchen 247

Schwarze Bohnen 26

- Bohnen kochen 302
- Sommerernte-Tortillasuppe 147
- Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas mit Avocado-Koriander-Creme 159
- TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161
- Unser Lieblings-Veggieburger 167

Sesamsamen

- Klassischer Glo-Riegel 227
- Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
- Miso-Power-Schale 189

Sonnenblumenkerne 23

- Klassischer Glo-Riegel 227
- Superpower-Chiabrot 241
- Unser Lieblings-Veggieburger 167
- Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43

Sonnengetrocknete Tomaten

- Burrito mit Cashewkäse und Brokkoli-Quinoa-Füllung 171
- Gegrillter Portobello-Burger mit sonnengetrockneten Tomaten und Grünkohl-Hanf-Pesto 181
- Tomatencremesuppe 153

Soßen

- 5-Minuten-Enchiladasoße 159, 283, 312
- Avocado-Koriander-Creme 159
- Cashewkäsesoße 171
- Einfache Pilzsoße 294

- Grünkohl-Hanf-Pesto 181
- Immunstärkende Tomatensoße mit Pilzen 173
- Käsesoße 95
- Kreuzkümmel-Koriander-Tahin-Soße 203
- Thai-Erdnuss-Soße 165
- Tomaten-Gurken-Salsa 107
- Walnusspesto 105

Spinat

- 10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
- Grünes Mojo-ito-Monster 71
- Indische Linsen-Blumenkohlsuppe 145
- Klassisches Grünes Monster 69
- Luxuriöse Tomaten-Basilikum-Pasta 193
- Protein-Power-Schale 187
- Rote-Linsen-Grünkohl-Genesungssuppe 143
- Smoothie „Tropische Schönheit“ 79
- Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
- Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas mit Avocado-Koriander-Creme 159
- TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161
- Tröstlich warmer Nacho-Dip 95
- Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141

Suppen

- 10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
- „Esst mehr Gemüse“-Detox-Suppe 151
- Hausgemachte Gemüsebrühe 311
- Indische Linsen-Blumenkohlsuppe 145
- Rote-Linsen-Grünkohl-Genesungssuppe 143
- Sommerernte-Tortillasuppe 147

Tomatencremesuppe mit
italienischen Kichererbsen-
Croûtons 153

Wohltuender Afrikanischer
Erdnusstopf 141

Süßkartoffeln

10-Gewürze-Gemüsesuppe mit
Cashewsahne 149

Cremiges Gemüsecurry 195

Indische Linsen-
Blumenkohlsuppe 145

Miso-Power-Schale 189

Sonnenaufgangs-Rührtofu mit
gerösteten Kartoffeln und
Avocado-Toast 45

Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas
mit Avocado-Koriander-
Creme 159

Wohltuender Afrikanischer
Erdnusstopf 141

T

Tahin

Klassischer Hummus 101

Zitronen-Tahin-Dressing 187, 296

Tempeh 28

Marinierter Balsamico-Ahorn-
Knoblauch-Tempeh 211

Tofu 27

Gepresster Tofu 297

Scharf gebratener
Knoblauchtofu 209

Sonnenaufgangs-Rührtofu mit
gerösteten Kartoffeln und
Avocado-Toast 45

Tomaten

10-Gewürze-Gemüsesuppe mit
Cashewsahne 149

Chana Masala, schnell und
einfach 175

Cremiges Gemüsecurry 195

Immunstärkende Tomatensoße mit
Pilzen 173

Luxuriöse Tomaten-Basilikum-
Pasta 193

Protein-Power-Schale 187

Rote-Linsen-Grünkohl-
Genesungssuppe 143

Sommerernte-Tortillasuppe 147

TexMex-Auflauf für fröhliche
Runden 161

Tomatencremesuppe mit
italienischen Kichererbsen-
Croûtons 153

Tomaten-Gurken-Salsa 107

Wohltuender Afrikanischer
Erdnusstopf 141

V

Vorspeisen

Erdbeer-Mango-Guacamole 93

Festlicher Grünkohlsalat mit süßer
Apfel-Zimt-Vinaigrette und
Pekan-Parmesan 133

Klassischer Hummus 101

Ölfreie Falafel aus dem Ofen 107

Pilztarte mit Walnusspesto 105

Sommer-Bruschetta mit Kirschen,
Erdbeeren und Basilikum 91

Taco-Fiesta-Kartoffel-Crisps 97

Tröstlich warmer Nacho-Dip 95

Würzige Pita-Chips 103

W

Walnüsse

Apfelkuchen-Haferbrei 61

Gebackener Haferauflauf mit
Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und
Zimt 51

Glutenfreie Schokoladen-Mandel-
Brownies 271

Linsen-Walnuss-Braten 179

Ölfreie Schokoladen-Zucchini-
Muffins 239

Pilztarte mit Walnusspesto 105

Unübertroffen knusprige Müsli-
Bröckchen 43

Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit
marinierten Portobello-
Champignons und roten
Zwiebeln 115

Walnuss-Taco-Creme 97

Z

Zucchini

Langes-Wochenende-Salat mit
gegrilltem Gemüse 127

Ölfreie Schokoladen-Zucchini-
Muffins 239

Sommerernte-Tortillasuppe 147



Angela Liddon

[Oh She Glows! Das Kochbuch - E-Book](#)

Über 100 vegane Rezepte, die den Körper zum Strahlen bringen

344 Seiten,
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de