

Susanne Bihlmaier

Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich

Leseprobe

[Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich](#)

von [Susanne Bihlmaier](#)

Herausgeber: Hädecke Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15641>

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Rezeptverzeichnis

| | | | | | | | |
|--|---|--|-------------------------------------|---|---|---|--|
| Ananas-Linsen, indisch | 165 | Gemüsepfanne | 54 | Linsen mit Ananas, indisch | 165 | Putengrillspieße, bunt | 244 |
| Apfelrohkost nach Hildegard-Art | 89 | Gemüse-Variationen mit weißem Gemüse | 96 | Linsen-Kürbis-Salat | 200 | Puten-Pfirsich-Pfanne, exotisch | 246 |
| Aprikosen-Mandel-Kuchen | 188 | Getränke | 91, 126 f., 143, 174, 176 f. | Linsensalat, kalt, mit Cherrytomaten und Champignons | 152 | Putenschinken-Bananen | 242 |
| Aprikosen-Soja-Schichtdessert | 156 | Gewürzsalz / Gomasio | 28 | Linsensalat, warm, mit Frühlingszwiebeln | 152 | Räuchertofupfanne mit Wurzelgemüse | 151 |
| Aufläufe | 66, 107, 220 | Granatapfel-Himbeer-Tofu-Crème | 91 | Linsen-Salat-Variationen | 152 | Rohkost | 88, 89 |
| Avocadocreme | 202 | griechische Limettennudeln | 186 | Mandel-Aprikosen-Kuchen | 188 | Römischer Cocktail | 143 |
| Bananen im Putenschinkenmantel | 242 | griechischer Feta-Hirse-Auflauf | 107 | Mandel-Bananen-Smoothie | 127 | Rosmarin-Nudeln | 104 |
| Bananen-Mandel-Smoothie | 127 | griechischer Salat, sanft | 100 | Mandel-Mohn-Festtagskuchen | 68 | Salate | 38, 64, 100, 152, 200, 229 |
| Bananen-Tofu-Creme | 22 | Grießbrei mit Dinkel | 191 | Mandel-Pudding mit Aprikosen | 128 | Salatsauce | 21, 64, 200 |
| Blaubeer-Smoothie | 91 | Grillspieße | 244 | Maronen, s. Esskastanien | | Sauce all'Arrabiata | 137 |
| Blumenkohl mit Tomatensauce | 231 | Grünkohlsuppe | 227 | mediterrane Knoblauch-Champignon-Pfanne | 218 | Saucen | 40, 78, 102-104, 137, 138 |
| Bohnenaufstrich, feurig-fix | 164 | Grüntee | 176 f. | mediterrane Minuten-Nudeln | 102 | Schokolade, Heißgetränk | 174 |
| Bohneneintopf, italienisch | 141 | Guacamole | 202 | mediterrane Nudelsauce | 137 | Schokopower | 175 |
| Bohnensuppe, spanisch | 79 | Haferbrei | 190 | Minuten-Pfanne „Tricolore“ | 54 | Schorle, sizilianisch | 143 |
| Brennesselsuppe | 219 | Hähnchen aus dem Ofen | 241 | Mohn-Cranberry-Creme | 131 | Sellerie-Medaillons | 96 |
| Brokkoli-Ingwer-Sauce | 40 | Hallouwee-Kohl | 231 | Mohn-Mandel-Festtagskuchen | 68 | „Senfsöße“ | 226 |
| Brokkolisalat mit Nüssen, warm | 229 | Heiße Schokolade | 174 | Mohn-Nudeln | 29 | Sesamsalz | 28 |
| Brokkolisuppe, schnell | 115 | Himbeer-Granatapfel-Tofu-Crème | 91 | Mohn-Pudding mit Aprikosen | 128 | Sesam-würziger Nudelsalat | 64 |
| Brotaufstriche | 164, 226 | Hirsebrei | 192 | Muffins mit Feta und Walnüssen | 207 | Smoothies | 91, 127 |
| Champignon-Hirse-Auflauf | 220 | Hirse-Champignon-Auflauf | 220 | Muffins mit Pesto | 106 | Snacks | 62, 175, 207, 242 |
| Champignon-Pfanne mit Knoblauch, mediterran | 218 | Hirse-Feta-Auflauf | 107 | Müslis, selbst gemacht, auf Vorrat | 42 | Soja-Aprikosen-Schichtdessert | 156 |
| Chili con Garten | 144 | Hirse-Karotten-Auflauf | 66 | New British Porridge | 190 | Sojarezepte | 22, 91, 126 f., 151, 156, 174 f. |
| Cranberry-Mohn-Creme | 131 | Hühnerbrühe, die sagenhafte | 238 | Nudelgerichte | 40, 78, 102, 103, 104, 106, 131, 137, 138, 185 | Soja-Macchiato, orientalisch | 126 |
| Currypilze, indisch | 215 | Hummus | 105 | Nudeln mit grünem Käse | 102 | Sommer-Grüntee, orientalisch | 176 |
| Desserts | 22, 91, 128, 131, 156, 175 | Indische Ananas-Linsen | 165 | Nudeln mit Limetten, griechisch | 186 | Sonntagssuppentopf | 97 |
| Dinkelbrei | 190 | indische Currypilze | 215 | Nudeln mit Pesto | 103 | Spaghetti, s. a. Nudelgerichte | |
| Dinkel-Vollwert-Grießbrei | 191 | indischer Kichererbsen-Spinat | 155 | Nudeln mit Rosmarin | 104 | Spaghetti-Muffins | 106 |
| Dips | 88, 105, 117, 138, 164, 202, 226 | Ingwer-Brokkoli-Sauce | 40 | Nudeln mit Spinat | 185 | Spinat im Nudelnest | 185 |
| Drachen-Dressing | 21 | italienischer Bohneneintopf | 141 | Nudeln mit Tomatensauce | 102 | Spinat mit Kichererbsen, indisch | 155 |
| Energie-Knusper-Müsli | 42 | italienisches Ofenhähnchen | 241 | Nudeln, süß, mit Cranberry-Mohn-Creme | 131 | Suppen | 79, 97, 115, 116, 136, 139, 219, 227, 238 |
| englischer Nussbraten | 208 | Kakaonudeln mit Cranberry-Mohn-Creme | 131 | Nudeln, süß, mit Mohn | 29 | Tofu-Bananen-Creme | 22 |
| Erbsenpüree, scharf | 117 | Karotten-Hirse-Auflauf | 66 | Nudelsalat, sesam-würzig | 64 | Tofu-Himbeer-Granatapfel-Crème | 91 |
| Esskastanien aus dem Backofen | 55 | Kichererbsen-Mus | 105 | Nussbraten, englisch | 208 | Tofupfanne mit Wurzelgemüse | 151 |
| „Ferrari Rocher“-Kugeln | 62 | Kichererbsen-Spinat, indisch | 155 | nussiger Brokkolisalat, warm | 229 | Tomatenrezepte | 53 f., 62, 136 f., 143, 208, 231 |
| Feta-Hirse-Auflauf | 107 | Knoblauch-Champignon-Pfanne, mediterran | 218 | Oscar-Salat | 38 | Tomatensaft-Cocktail | 143 |
| Feta-Walnuss-Muffins | 207 | Kohlrabi-Pommes | 96 | Paprikasauce | 138 | Tomatensauce | 137 |
| Fingerfood mit Dips | 88 | Kuchen | 68, 188 | Pasta, s. Nudelgerichte | | Tomatensuppe | 136 |
| Fisch | 72, 75 | Kürbis-Linsen-Salat | 200 | Pfirsich-Puten-Pfanne, exotisch | 246 | Walnuss-Feta-Muffins | 207 |
| Fleisch | 238, 241 ff., 246 | Kürbisspalten, provenzalisch, vom Blech | 166 | Pilze mit Curry | 215 | Winter-Grüntee | 177 |
| Frühstücksideen | 42, 43, 89, 178, 179, 190 ff., | Kürbissuppe, orientalisch | 139 | Pilz-Pfanne mit Knoblauch, mediterran | 218 | Wirsingtopf, bunt | 230 |
| Gemüse-„Bolognese“ | 78 | Lachs auf mediterrane Art | 72 | provenzalische Kürbisspalten vom Blech | 166 | Wurzelgemüsepfanne mit Räuchertofu | 151 |
| Gemüseintöpfe | 97, 144, 230 | Lachs mit Spaghetti und Limetten | 75 | Pudding mit Aprikosen | 128 | Wurzelgemüsesuppe | 116 |
| Gemüsepfanne mit Räuchertofu | 151 | Lauch-Frittata mit Tomaten | 53 | Puteneintopf für große Feiern | 243 | | |
| | | Limetten-Lachs | 75 | | | | |
| | | Limettennudeln, griechisch | 186 | | | | |

Leseprobe von S. Bihlmaier, „Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich“

Herausgeber: Hädecke Verlag

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Susanne Bihlmaier

Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich

Das Beste aus Ost und West antikrebs-aktiv
und abwehrstark

288 Seiten, geb.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de