

Rezeptverzeichnis

A

- Afrikanische Schwarzaugenbohnen 104
- Alkoholfreie Piña Colada 54
- Alkoholfreier Minz-Limetten-Beeren-Cocktail 54

Ananas

- Alkoholfreier Piña Colada 54
- Tropisches Ananas-Chutney 138
- Apfelsalat mit süßsaurem Dressing 94

Avocado

- Cremiger Kürbiskern-Shake 52
- Himbeer-Macadamia-Torte mit Schokoladenganache 152
- Reispapier-Kelp-Nudeln mit Avocado 116
- Schoko-Kürbiskern-Shake 54

B

- Bananen-Beeren-Kokos-Smoothie 50
- Basis-Müsli 38
- Beeren**
- Alkoholfreier Minz-Limetten-Beeren-Cocktail 54
- Bananen-Beeren-Kokos-Smoothie 50
- Beeren-Mandel-Quinoa-Porridge 42
- Erdbeer-Creme-Kuchen 164
- Himbeer-Macadamia-Torte mit Schokoladenganache 152
- Käsekuchen mit Heidelbeeren und weißer Schokolade 160
- Belegtes Power-Brot 61
- Blattgemüse-Burritos mit Kidneybohnen 106

Blumenkohl

- Cashew-Blumenkohl-Suppe mit Quinoasprossen 104

Bohnen

- Afrikanische Schwarzaugenbohnen 104
- Blattgemüse-Burritos mit Kidneybohnen 106
- Ingwer-Sesam-Bohnen mit Weißfisch 108
- Mungbohnen-Dal 130
- Brain Balls 92

Brot

- Belegtes Power-Brot 61
- Essener Brot mit Ei und Gemüse 34
- Frühstückssalat mit Essener Brot 36

C

Cashewkerne

- Cashew-Blumenkohl-Suppe mit Quinoasprossen 104
- Cashew-Sour-Cream 146
- Cashewkäse-Sauce 146
- Erdbeer-Creme-Kuchen 164
- Heiße Cashew-Schokolade 98
- Möhren-Cashew-Mais-Suppe 108
- Möhrenkuchen mit Kokos-Cashew-Glasur 96
- Rohe Satay-Sauce 136
- Röstgemüse-Crumble 80
- Rote Sauce 140
- Rote-Bete-Chocolate-Mud-Cake 156
- Satay-Hähnchen-Salat 115
- Schokoladen-Minz-Riegel 162
- Zitronen-Limetten-Tarte 158
- Cremiger Kürbiskern-Shake 52

D

- Dinkelpizza mit Macadamia-pesto 126

E

Eier

- Frittata-Muffins mit Röstgemüse und Roter Sauce 44
- Grün gefüllte Crêpes 44
- Herzhaftes Frühstücks-Durcheinander 36
- Kräuter-Rührei 38
- Kürbispfannkuchen mit Ahornsirup-Pekannüssen und Kokosjoghurt 41
- Mayonnaise 142
- Supergrüne Frittata 74
- Einfache Schokoladen-trüffel 94

Erbsen

- Schälerbsen-Kartoffel-Küchlein 82
- Schälerbsensuppe 60
- Erdbeer-Creme-Kuchen 164
- Essener Brot mit Ei und Gemüse 34

F

Fisch

- Grüne-Linsen-Tabouleh mit Weißfisch 71
- Ingwer-Sesam-Bohnen mit Weißfisch 108
- Frittata-Muffins mit Röstgemüse und Roter Sauce 44
- Frühstückssalat mit Essener Brot 36

G

- Grün gefüllte Crêpes 44
- Grüne-Linsen-Tabouleh mit Weißfisch 71
- Grüner Smoothie 50
- Grüngemüse-Pasta 118
- Grünkohl**
- Grüngemüse-Pasta 118
- Satay-Hähnchen-Salat 115

H

Hackfleisch

- Spaghetti Bolognese mal anders 120

Hähnchen

- Pad-Thai-Huhn 110
- Pesto-Nudelsalat mit Hähnchen 66
- Prallvolles Pfannengerührtes 123
- Satay-Hähnchen-Salat 115
- Heiße Cashew-Schokolade 98
- Herzhaftes Frühstücks-Durcheinander 36
- Himbeer-Macadamia-Torte mit Schokoladenganache 152
- Hummus 144

I

Ingwer

- Ingwer-Cashew-Gemüse-Bratreis 78
- Ingwer-Sesam-Bohnen mit Weißfisch 108

K

Kakao

- Brain Balls 92
- Einfache Schokoladen-trüffel 94
- Heiße Cashew-Schokolade 98
- Himbeer-Macadamia-Torte mit Schokoladenganache 152
- Käsekuchen mit Heidelbeeren und weißer Schokolade 160
- Omega-Fettsäuren-Schoko-sauce 154
- Rote-Bete-Chocolate-Mud-Cake 156
- Schoko-Knusper-Stückchen 157
- Schoko-Kürbiskern-Shake 54
- Schoko-Orangen-Tarte 166
- Schoko-Samen-Bällchen 98
- Schoko-Shake 52
- Schokoladen-Minz-Riegel 162
- Selbst gemachte Schokolade 154

Kartoffeln

- Kartoffelpuffer 42
- Schälerbsen-Kartoffel-Küchlein 82
- Käsekuchen mit Heidelbeeren und weißer Schokolade 160

Kichererbsen

- Hummus 144
- Rote-Bete-Hummus 138
- San Choy Bow 120
- Veggie-Burger mit Koriandercreme 124

Kokos

- Alkoholfreier Piña Colada 54
- Bananen-Beeren-Kokos-Smoothie 50
- Kokos-Minz-Koriander-Raita 140
- Kokosjoghurt 38
- Lammfilet mit Naturreissalat und Kokos-Raita 128
- Möhrenkuchen mit Kokos-Cashew-Glasur 96
- Schoko-Knusper-Stückchen 157
- Kräuter-Rührei 38

Kürbis

- Kürbispfannkuchen mit Ahornsirup-Pekannüssen und Kokosjoghurt 41
- Kürbis-Süßkartoffel-Fritters 62
- Naturreis-Sushi 76
- Thai-Kürbissuppe 64

Kürbiskerne

- Cremiger Kürbiskern-Shake 52
- Schoko-Kürbiskern-Shake 54

L**Lamm**

- Würziges Grüngemüse mit Lammfilet 114
- Lammfilet mit Naturreissalat und Kokos-Raita 128

Linsen

- Grüne-Linsen-Tabouleh mit Weißfisch 71
- Linsen-Süßkartoffel-Auflauf 122
- Moussaka 112
- Veggie-Burger mit Koriandercreme 124

M

Macadamiapesto 142

Mais

- Möhren-Cashew-Mais-Suppe 108

Mandeln

- Käsekuchen mit Heidelbeeren und weißer Schokolade 160
- Mandelmilch 50
- Mandel-Dattel-Shake 52

Mangold

- Grüner Smoothie 50
- Würziges Grüngemüse mit Lammfilet 114

Mayonnaise 142

Minze

- Alkoholfreier Minz-Limetten-Beeren-Cocktail 54
- Kokos-Minz-Koriander-Raita 140
- Lammfilet mit Naturreissalat und Kokos-Raita 128
- Schokoladen-Minz-Riegel 162

Möhren

- Möhren-Cashew-Mais-Suppe 108
 - Möhrenkuchen mit Kokos-Cashew-Glasur 96
- Moussaka 112
Mungbohnen-Dal 130

Müsli

- Basis-Müsli 38

N

- Naturreis-Sushi 76
- Naturreissalat 84

Nudeln

- Grüngemüse-Pasta 118
- Pad-Thai-Huhn 110
- Pesto-Nudelsalat mit Hähnchen 66
- Prallvolles Pfannengerührtes 123
- Reispapier-Kelp-Nudeln mit Avocado 116
- Satay-Hähnchen-Salat 115
- Spaghetti Bolognese mal anders 120

Nüsse

- Apfelsalat mit süßsaurem Dressing 94
- Brain Balls 92
- Dinkelpizza mit Macadamiapesto 126
- Himbeer-Macadamia-Torte mit Schokoladenganache 152
- Möhrenkuchen mit Kokos-Cashew-Glasur 96
- Nussmus-Muffins 98
- Rote-Bete-Chocolate-Mud-Cake 156
- Schoko-Orangen-Tarte 166
- Schoko-Samen-Bällchen 98

O

Omega-Fettsäuren-Schoko-sauce 154

P

- Pad-Thai-Huhn 110
- Pesto-Nudelsalat mit Hähnchen 66

Pilze

- Belegtes Brot 61
- Herzhaftes Frühstück-Durcheinander 36
- San Choy Bow 120

Pizza

- Dinkelpizza mit Macadamiapesto 126
- Prallvolles Pfannengerührtes 123

Q**Quinoa**

- Beeren-Mandel-Quinoa-Porridge 42
- Moussaka 112
- Quinoa-Bratreis 70
- Quinoa-Röstgemüse-Küchlein 68
- Quinoa-Sushi 72
- Reispapierrollen mit Quinoa 86
- Röstgemüse-Crumble 80
- San Choy Bow 120

R**Reis**

- Blattgemüse-Burritos mit Kidneybohnen 106
- Ingwer-Cashew-Gemüse-Bratreis 78
- Lammfilet mit Naturreissalat und Kokos-Raita 128
- Naturreis-Sushi 76
- Naturreissalat 84
- Quinoa-Röstgemüse-Küchlein 68
- Quinoa-Sushi 72
- Reispapier-Kelp-Nudeln mit Avocado 116
- Reispapierrollen mit Quinoa 86
- Rohe Satay-Sauce 136
- Röstgemüse-Crumble 80
- Rote Bete-Chocolate-Mud-Cake 156
- Rote Sauce 140
- Rote-Bete-Hummus 138
- Rote-Bete-Mandel-Salat 92

S

- Salatwrap mit Hummus und Sprossensalat 62
- San Choy Bow 120
- Satay-Hähnchen-Salat 115
- Schälerbsen-Kartoffel-Küchlein 82
- Schälerbsensuppe 60

Schokolade

- Schoko-Knusper-Stückchen 157

- Schoko-Kürbiskern-Shake 54
- Schoko-Orangen-Tarte 166
- Schoko-Samen-Bällchen 98
- Schoko-Shake 52
- Schokoladen-Minz-Riegel 162
- Selbst gemachte Schokolade 154

Spaghetti Bolognese mal anders 120

Spinat

- Belegtes Brot 61
- Grün gefüllte Crêpes 44
- Grüner Smoothie 50
- Schoko-Shake 52

Sprossen

- Salatwrap mit Hummus und Sprossensalat 62
- Satay-Hähnchen-Salat 115
- Supergrüne Frittata 74
- Sushi-Dressing 142

Süßkartoffeln

- Kartoffelpuffer 42
- Kürbis-Süßkartoffel-Fritters 62
- Linsen-Süßkartoffel-Auflauf 122
- Möhren-Cashew-Mais-Suppe 108
- Moussaka 112
- Thai-Kürbissuppe 64
- Süßsaures Salatdressing 146

T

- Thai-Kürbissuppe 64
- Thai-Nudeldressing 144

Tomaten

- Spaghetti Bolognese mal anders 120
- Tomatenkonfitüre 136
- Tropisches Ananas-Chutney 138

V

- Veggie-Burger mit Koriandercreme 124

W

- Würziges Grüngemüse mit Lammfilet 114

Z

- Zitronen-Limetten-Tarte 158