

Rezeptverzeichnis

A

- ACE-Smoothie 46
- Asiatischer Ramen-Eintopf 101

Avocado

- Gefüllte Avocados 102
- Grüne Mayonnaise 73
- Grüner Smoothie 45
- Grüne Stampfkartoffeln mit Pilzsoße 102
- Gurken-Melonen-Kaltschale 101
- Pfefferminz-Eis 110
- Schmelzkäsebrot 83
- Schokocreme 113
- Sushi-Bälle 83

B

- Backapfel mit Krokant 114

Bananen

- Bananen-Blaubeeren-Pfannkuchen 54
- Pfefferminz-Eis 110
- Schokoladen-Eis 110
- Vanille-Eis 109

- Beeren-Kräuter-Sorbet 106

- Blumenkohl-Gazpacho 84

C

Cashewkerne

- Cashewkern-Sauercrème 69
- Instant-Streichkäse 69
- Möhren-Ingwer-Suppe 80
- Süßer Möhren-Brotaufstrich 65
- Süße Sahne 113

D

Datteln

- Erdnussbutter-Knusper-Happen 59
- Ketchup 70
- Kokos-Bälle 62

- Nanutella 74
- Power-Riegel für den Kopf 57
- Rohe Kekskugeln 60
- Schokocreme 113
- Süßer Möhren-Brotaufstrich 65
- Weißer Nougat 77

E

- Erdnussbutter 77
- Erdnussbutter-Knusperhappen 59

F

- Falafel, gebacken 95
- Fischstäbchen 87
- Fruchtjoghurt 105
- Fruchtwasser-Eis 109

G

- Gebackene Falafel 95
- Gefüllte Avocados 102
- Gefüllte Nusspastete 61
- Gefüllte Pilze 79
- Gingerale 49
- Grüne Mayonnaise 73
- Grüner Smoothie 45
- Grüner Sommer-Hummus 73
- Grüne Stampfkartoffeln mit Pilzsoße 102

Gurken

- Gurken-Melonen-Kaltschale 101
- Regenbogensaft 46

H

- Hawaii-Tofupfanne 87
- Herbst-Marmelade 66

I

- Instant-Streichkäse 69
- Isotonische Limonade 49

K

Kakaopulver

- Erdnussbutter-Knusperhappen 59
- Kokos-Bälle 62
- Nanutella 74
- Power-Riegel für den Kopf 57
- Power-Riegel fürs Herz 62
- Schokocreme 113
- Schokoladeneis 110

Ketchup 70

- Kinderleichte Erbsensuppe 96
- Kirschstreusel 106
- Kiwi-Viren-Feind 45

Kokosnussflocken

- Kokos-Bälle 62

Kokosnusswasser

- Gingerale 49
- Isotonische Limonade 49
- Süße Mandelmilch 43
- Süße Sahne 113
- Kräuterbutter 70

L

- Limonade, isotonische 49

M

Macadamianüsse

- Gefüllte Nusspastete 61
- Kirschstreusel 106
- Vanille-Kipfel 61

Mandeln

- ACE-Smoothie 46
- Süße Mandelmilch 43
- Vanille-Eis 109

Möhren

- ACE-Smoothie 46
- Möhren-Ingwer-Suppe 80
- Regenbogensaft 46
- Süßer Möhren-Brotaufstrich 65
- Tomatensoße 99

Müsli für starke Knochen 52
Müsli-Riegel 60

N

Nanutella 74

Noriblätter

- Asiatischer Ramen-Eintopf 101
 - Fischstäbchen 87
 - Gefüllte Avocados 102
 - Sushi-Bälle 83
- Nuss-Käse-Flocken 99

O

Obst

- ACE-Smoothie 46
- Backapfel mit Krokant 114
- Bananen-Blaubeeren-Pfannkuchen 54
- Beeren-Kräuter-Sorbet 106
- Blumenkohl-Gazpacho 84
- Fruchtojoghurt 105
- Fruchtwassereis 109
- Grüner Smoothie 45
- Gurken-Melonen-Kaltschale 101
- Hawaii-Tofupfanne 87
- Herbst-Marmelade 66
- Isotonische Limonade 49
- Kirschstreusel 106
- Müsli für starke Knochen 52
- Sellerie-Pfirsich-Suppe 88
- Omega-3-Knusper-Müsli 51

P

Pfefferminzeis 110

Pilze

- Gefüllte Pilze 79
 - Grüne Stampfkartoffeln mit Pilzsoße 102
- Pizza-Power-Fladen 98
Power-Riegel für den Kopf 57
Power-Riegel fürs Herz 62

R

Regenbogensaft 46
Rhabarberkompott 114
Rohe Kekskugeln 60

Rote Bete

- Regenbogensaft 46
- Saftige Bohnen-Burger 91

S

- Saftige Bohnen-Burger 91
 - Schmelzkäsebrot 83
 - Schokocreme 113
 - Schokoladen-Eis 110
 - Sellerie-Pfirsich-Suppe 88
 - Smoothie, ACE 46
 - Smoothie, grüner 45
 - Spargelcremesuppe 92
- ### Spinat
- Grüner Smoothie 45
 - kinderleichte Erbsensuppe 96
 - Nuss-Käse-Flocken 99
- Sushi-Bälle 83

Süße Mandelmilch 43
Süßer Möhren-Brotaufstrich 65
Süße Sahne 113

T

Tofu

- Asiatischer Ramen-Eintopf 101
 - Fruchtojoghurt 105
 - Grüne Mayonnaise 73
 - Hawaii-Tofupfanne 87
 - Kiwi-Viren-Feind 45
- Tomatensoße 99

V

Vanille-Eis 109
Vanille-Kipfel 61
Vanillesoße 114

Vollkornreis

- Pizza-Power-Fladen 98

W

Walnüsse

- Nuss-Käse-Flocken 99
 - Omega-3-Knusper-Müsli 51
 - Power-Riegel für den Kopf 57
 - Rohe Kekskugeln 60
- Weißer Nougat 77

Z

Zitrone

– Isotonische Limonade 49
Zucchininudeln 99

Sachverzeichnis

A

Algen 24
Antioxidanzien 17

B

Ballaststoffe 16
bioaktive Substanzen 16, 30
Bioprodukte 33
Blutzuckerspiegel 13

D

DHA 24
Diabetes 13
Docosahexaensäure 24

E

Einfrieren 35
Einkauf 32
Einlegen 35
Einweichen 37
Eisen 23, 26
Eiweiß 19
Essgewohnheiten 38

F

Fermentieren 35
Fett 23
Fettsäuren 23

G

Gemeinschaftserlebnis 39
Getreide 33

Gluten 35

H

Hämeisen 26
Haushaltszucker 12
Hauttyp 28
Hochleistungsmixer 34
Hülsenfrüchte 33

I

Insulin 13

K

Kalzium 20
Kochen 34

L

Lagerung 32
Lektine 35

M

Magnesium 20
Mahlzeiten, ausgewogene 31
Meatless Monday 14
Milch 22
Muttermilch 16

N

Neugeborene 16
Nüsse 33

O

Omega-3-Fettsäuren 24

P

pH-Wert 22
Phytamine 17
Phytinsäure 35
Phytonährstoffe 17
Pilze 29
Protein 19
Protein, pflanzliches 35

R

Rezepte 41
Rohkost 33

S

Saccharose 12
Samen 33
Schwitzen 35
Sonnenbaden 28
Süßstoff 10

V

Vitamin B₁₂ 29
Vitamin D 23, 28
Vollwertkost 20
Vorrat 38

Z

Zubereitungsformen 34
Zuckerfallen 13
Zuckerkrankheit 12

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748