

Rezeptregister

A

Ananas

- Ananas-Orangen-Smoothie 35
- Colada-Smoothie 36
- Eat-your-Greens-Smoothie 24
- Green-Superfood-Nice-Cream 109
- Grünes Eis am Stiel 106
- Kürbissüppchen mit Ananas 73
- Möhrchenkuchen im Glas 51

Äpfel

- Crumble-Pie mit Äpfeln 101
- Grüner Salat mit Apfel und Beeren 86
- Grünes Eis am Stiel 106
- Quitschgrüner Saft 30
- Quinoa-Frühstückspudding 113

Auberginencreme 57

Avocados

- Avocado-Dressing 92
 - Brokkoli-Avocado-Suppe 77
 - Death-by-Chocolate-Smoothie 53
 - Quinoa-Tortillas mit Hummus 114
 - Super-Salat mit Quinoa 84
- Açaí-Bowl 112

B

Bananen

- Açaí-Bowl 112
- Bananen-Erdnuss-Shake 48
- Eat-your-Greens-Smoothie 24
- Fruity-Cooler 28
- Fuel-up-Shake 51

- Green-Superfood-Nice-Cream 109
- Himbeer-Mango-Smoothie 29
- Hundekex mit Banane 122
- Kokos-Orangen-Nice-Shake 47
- Mango-Smoothie mit grünem Tee 25
- Nice Cream – Grundrezept 108
- Wake-up-Smoothie 24

Beeren

- Beeren-Mandel-Milch 40
- Chia-Kokos-Pudding mit Beeren 96
- Fruchtaufstrich mit Chiasamen 65
- Superbeeren-Tofu-Smoothie 29

Black Beans

- Bohnen-Brownies 104
- Feurige Black-Bean-Suppe 76
- Rauchig-scharfer Black Bean-Dip 58

Blumenkohl

- Blumenkohl-Steaks mit Chimichurri-Pesto 116
- Blumiges Kohlpüree 120
- Käsiges Brokkoli-Blumenkohl-Suppe 80
- Scharfes Blumenkohl-Süppchen 68
- Zwiebeltarte 120

- Bohnen-Brownies 104
- Brezelchen-Erdnussbutter 63

Brokkoli

- Brokkoli-Avocado-Suppe 77
- Brokkoli-Pesto 63

- Käsiges Brokkoli-Blumenkohl-Suppe 80
- Butternut-Süppchen mit Orange 69

C

Cashewkerne

- Cashew-Paprika-Dressing 89
- Cashewriegel mit Limette 105
- Jalapeño-Pesto 61
- Käsekuchen mit Himbeeren 103
- Käsekuchen-Smoothie mit Erdbeeren 28
- Knusperkohl 117
- Koriander-Limetten-Dressing 90
- Möhrenkuchen mit Frost 100

Chiasamen

- Açaí-Bowl 112
 - Chia-Kokos-Pudding mit Beeren 96
 - Fruchtaufstrich mit Chiasamen 65
 - Fruity-Cooler 28
 - Mango-Chia-Eis 108
 - Quinoa-Hirse-Waffeln 96
- Colada-Smoothie 36
- Crumble-Pie mit Äpfeln 101

D

- Death-by-Chocolate-Smoothie 53

E

- Eat-your-Greens-Gazpacho 79
- Eat-your-Greens-Smoothie 24
- Enchilada-Suppe mit Tortilla-Streifen 74

Energy-Bites mit Matcha 105
 Erbsen-Canellini-Suppe 68
Erdbeeren
 – Erdbeer-Kokos-Eis mit Minze 106
 – Fruity-Cooler 28
 – Grapefruit-Erdbeer-Saft 26
 – Käsekuchen-Smoothie mit Erdbeeren 28
 – Kokos-Erdbeer-Shake 46
 – Pinker Grapefruit-Drink 36
 Erdmandel-Horchata 45
 Erdnuss-Dressing mit Ingwer 89
 Erdnuss-Hummus 60

F

Falafel-Mix 121
 Fenchel-Suppe mit Birne 69
 Fruchtaufstrich mit Chiasamen 65
 Fruity-Cooler 28
 Fuel-up-Shake 51

G

Gebrannte-Mandeln-Milch 42
 Granatapfel-Vinaigrette 88
Grapefruits
 – Grapefruit-Erdbeer-Saft 26
 – Pinker Grapefruit-Drink 36
 Green-Superfood-Nice-Cream 109
 Grüner Haferflocken-Smoothie 52
 Grüner Salat mit Apfel und Beeren 86
 Grünes Eis am Stiel 106
Grünkohl
 – Grüner Haferflocken-Smoothie 52
 – Grünkohl-Pesto mit Haselnüssen 56
 – Kale-Slaw-Bowl 119
 – Knusperkohl 117

– Supergreen-Power-Smoothie 25
 – Super-Salat mit Quinoa 84
Gurken
 – Eat-your-Greens-Smoothie 24
 – Grüner Salat mit Apfel und Beeren 86
 – Grünes Eis am Stiel 106
 – Gurken-Drink mit Kiwi und Minze 33
 – Quietschgrüner Saft 30
 – Supergreen-Power-Smoothie 25
 – Super-Salat mit Quinoa 84

H

Harissa-Hummus 57
 Haselnuss-Karamell-Kakao 42
 Hazel-Chocolate 65
Heidelbeeren
 – Beeriger Kombucha-Drink 35
 – Grüner Salat mit Apfel und Beeren 86
 – Heidelbeer-Himbeer-Smoothie 26
 – Heidelbeer-Mandelmilch-Drink 47

Himbeeren

– Beeriger Kombucha-Drink 35
 – Heidelbeer-Himbeer-Smoothie 26
 – Himbeer-Ahornsirup-Vinaigrette 90
 – Himbeer-Mango-Smoothie 29
 – Käsekuchen mit Himbeeren 103
 – Pinkes Beerensüppchen mit Mango 79
 Hummus-Suppe 72
 Hundekexse mit Banane 122

I

Infused Butter mit Chipotle 62
 Ingwer-Shot 34
 Instant-Oatmeal, schokoladiges 112

J

Jalapeños

– Blumenkohl-Steaks mit Chimichurri-Pesto 116
 – Enchilada-Suppe mit Tortilla-Streifen 74
 – Falafel-Mix 121
 – Infused Butter mit Chipotle 62
 – Jalapeño-Pesto 61
 – Zucchini-Suppe mit Minze 80
 Joghurt-Dressing mit Orange 92

K

Kale-Slaw-Bowl 119
 Käsekuchen mit Himbeeren 103
 Käsekuchen-Smoothie mit Erdbeeren 28
 Khorasan-Milch mit Goji-Beeren 52

Kichererbsen

– Erdnuss-Hummus 60
 – Falafel-Mix 121
 – Harissa-Hummus 57
 – Hummus-Suppe 72
 – Kürbissuppe mit Kichererbsen 76

Kiwi

– Gurken-Drink mit Kiwi und Minze 33
 Knusperkohl 117

Kokosmilch

– Erdbeer-Kokos-Eis mit Minze 106
 – Kokos-Erdbeer-Shake 46

- Kokosnusscremesuppe mit Blattspinat 73
- Kokos-Orangen-Nice-Shake 47
- Kokosreis mit Mango-Topping 98
- Kokos-Vanille-Milchdrink 41
- Kürbissüppchen mit Ananas 73
- Mango-Chia-Eis 108
- Matchaccino 46
- Rote-Linsen-Kokos-Suppe 77
- Scharfes Blumenkohl-Süppchen 68
- Süßkartoffel-Suppe mit Popcorn 70

Kokosmus

- Eat-your-Greens-Smoothie 24
- Kokosreis mit Mango-Topping 98

Kokoswasser

- Chia-Kokos-Pudding mit Beeren 96
- Colada-Smoothie 36
- Eat-your-Greens-Gazpacho 79
- Himbeer-Mango-Smoothie 29
- Käsekuchen-Smoothie mit Erdbeeren 28

Kombucha

- Beeriger Kombucha-Drink 35
- Heidelbeer-Himbeer-Smoothie 26

Koriander-Erdnuss-Pesto 58
Koriander-Limetten-Dressing 90

Kürbis

- Butternut-Süppchen mit Orange 69
- Kürbissüppchen mit Ananas 73

- Kürbissuppe mit Kichererbsen 76

L

Linzen

- Rote-Linsen-Kokos-Suppe 77

Lucuma

- Green-Superfood-Nice-Cream 109
- Haselnuss-Karamell-Kakao 42
- Heidelbeer-Mandelmilch-Drink 47
- Himbeer-Mango-Smoothie 29
- Kokos-Vanille-Milchdrink 41

M

Macadamianuss-Milch mit Vanille 41

Mandelmilch

- Bananen-Erdnuss-Shake 48
- Beeren-Mandel-Milch 40
- Fuel-up-Shake 51
- Heidelbeer-Mandelmilch-Drink 47
- Käsekuchen mit Himbeeren 103
- Pancakes mit Coconut-Bacon 97
- Schokolade mit Chili 48
- Wake-up-Smoothie 24

Mandelmus

- Mandel-Limetten-Dressing 85

Mangos

- Himbeer-Mango-Smoothie 29
- Kokosreis mit Mango-Topping 98
- Mango-Chia-Eis 108
- Mango-Smoothie mit grünem Tee 25

- Pinkes Beerensüppchen mit Mango 79
- Tomaten-Mango-Süppchen 72

Maracuja-Drink auf Eis 33

Masala-Chai 45

Matchaccino 46

Melonen

- Beeriger Kombucha-Drink 35
- Minze-Thai-Basilikum-Pesto 60
- Miso-Dressing mit Algenflocken 93

Möhren

- Kale-Slaw-Bowl 119
- Möhrchenkuchen im Glas 51
- Möhrenkuchen mit Frost 100
- Super-Salat mit Quinoa 84

Moringapulver

- Supergreen-Power-Smoothie 25
- Wake-up-Smoothie 24
- Müsli-Smoothie 53

N

- Nice Cream – Grundrezept 108
- Non-Dairy-Milk – Grundrezept 40

O

Orangen

- Ananas-Orangen-Smoothie 35
- Butternut-Süppchen mit Orange 69
- Tahin-Dressing mit Orange 85
- Wake-up-Smoothie 24

P

Pancakes mit Coconut-Bacon 97

Pfefferminze

- Erbsen-Canellini-Suppe 68

- Erdbeer-Kokos-Eis mit Minze 106
- Fruity-Cooler 28
- Grapefruit-Erdbeer-Saft 26
- Green-Superfood-Nice-Cream 109
- Gurken-Drink mit Kiwi und Minze 33
- Kokosreis mit Mango-Topping 98
- Minze-Thai-Basilikum-Pesto 60
- Super-Salat mit Quinoa 84
- Wake-up-Smoothie 24
- Wassermelönchen mit Minze 30
- Zucchini-Suppe mit Minze 80

Q

Quietschgrüner Saft 30

Quinoa

- Quinoa-Frühstückspudding 113
- Quinoa-Hirse-Waffeln 96
- Quinoa-Tortillas mit Hummus 114
- Super-Salat mit Quinoa 84

R

Rote-Bete-Aufstrich mit Walnüssen 56

S

Schokolade mit Chili 48
 Schoko-Overnight-Oats 113
 Seidentofu-Basic-Dressing 93
 Sesam-Chili-Vinaigrette 88

Spinat

- Eat-your-Greens-Gazpacho 79
- Eat-your-Greens-Smoothie 24
- Kokosnusscremesuppe mit Blattspinat 73
- Quietschgrüner Saft 30
- Quinoa-Tortillas mit Hummus 114
- Supergreen-Power-Smoothie 25
- Wake-up-Smoothie 24
- Superbeeren-Tofu-Smoothie 29
- Supergreen-Power-Smoothie 25
- Super-Salat mit Quinoa 84
- Süßkartoffel-Suppe mit Popcorn 70

T**Tahinpaste**

- Auberginencreme 57
- Erdnuss-Hummus 60
- Harissa-Hummus 57
- Hummus-Suppe 72

- Kale-Slaw-Bowl 119
- Käsiges Brokkoli-Blumenkohl-Suppe 80
- Tahin-Dressing mit Orange 85

Tofu

- Grüner Salat mit Apfel und Beeren 86
- Superbeeren-Tofu-Smoothie 29
- Zwiebeltarte 120

Tomaten

- Enchilada-Suppe mit Tortilla-Streifen 74
- Süßkartoffel-Suppe mit Popcorn 70
- Tomaten-Mango-Süppchen 72

W

Wake-up-Smoothie 24

Wassermelonen

- Fruity-Cooler 28
- Pinker Grapefruit-Drink 36
- Wassermelönchen mit Minze 30
- Weizengras-Shot 34

Z

Zucchini-Suppe mit Minze 80
 Zwiebeltarte 120

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