Rezeptregister

A

Amaranth
- Amaranth-Chips 102
- Hanf-Amaranth-Nuggets 92

Auberginen, gebackene 78

Avocado
- Petersilien-Sellerie-Dip 52
- Schoko-Avocado-Tartelette 115
- Sommerrollen mit Quinoa und Sesam-Avocado 60

B

Banane
- Bananen-Hanf-Shake 127
- Bananen-Kokos-Minze-Eis-Rakete 117
- Falsches Birchermüsli 34
- Hanf-Amaranth-Nuggets 92
- Hanf-Chia-Pudding mit Banane 48
- Kiwi-Bananen-Rohkosttorte ohne Datteln 112
- Schnellste Schokomousse der Welt 99
- Sonnen-Smoothie 42
- Starke Ritter 38

Beeren
- Beeren-Haselnuss-Torte ohne Datteln 113
- Black'n' White Immunbooster 47
- Bohim-Smoothie 43
- Buchweizenpfannkuchen mit Erdbeersoße und Kokossahne 36
- Dutch Baby mit Johannisbeeren 39
- Flammkuchen mit Beeren-Ingwer-Soße 66
- Glutenfreier Frühstückskuchen mit Erdbeeren 90
- Hafer-Chia-Pudding mit Heidelbeeren 48
- Himbeerpudding mit Vanillecreme 118
- Kein Blaumacher 43
- Limetten-Himbeer-Traum 116
- Macadamia-Blaubeer-Muffins 110
- Müslitaler 46
- Oatmeal mit Himbeeren und Sesam 35
- Rhabarber-Erdbeer-Galette 109
- Rohkost-Buchweizen 34
- Schnelle Blätterteig-Körbchen 120
- Schnelle Chia-Marmelade ohne Kochen 28

Birchermüsli, falsches 34

Black'n' White Immunbooster 47

Blätterteig-Körbchen, schnelle 120

Blaumacher, kein 43

Bohim-Smoothie 43

Brennnessel
- Kartoffelsalat mit Brennnessel-Pesto 61
- Quasi-Shakshuka 93

Brokkoli
- Brokkoli-Walnuss-Risotto 77
- Marinierter Rohkoli 79
- Schwarzer Reis mit Gemüse 81

Brötchen, hausgemachte, für die Burger Night 86

Brühe, gekörnte 25

Buchweizen
- Buchweizenpfannkuchen mit Erdbeersoße und Kokossahne 36
- Buchweizensalat mit Meerrettich und Lachs 64
- Glutenfreier Frühstückskuchen mit Erdbeeren 90
- Kalte Joghurt-Suppe 59
- Rohkost-Buchweizen 34

Burger-Patties 87

C

Chia-Marmelade ohne Kochen, schnelle 28

Chia-Samen
- Hafer-Chia-Pudding mit Heidelbeeren 48
- Hanf-Chia-Pudding mit Banane 48
- Himbeerpudding mit Vanillecreme 118
- Kein Blaumacher 43
- Leinsamen-Cracker 50
- Schnelle Chia-Marmelade ohne Kochen 28
- Sonnen-Smoothie 42

D

Dinkel
- Dinkel-Cracker 51
- Dutch Baby mit Johannisbeeren 39
- Edamame-Lachs-Quiche 74
- Flammkuchen für jeden Tag 64
- Flammkuchen mit Beeren-Ingwer-Soße 66
- Flammkuchen mit Kokoscreme und Fenchel 65
- Flammkuchen mit Spinat und Feta 66
- Flammkuchen mit Zucchini und Kartoffeln 65
- Gefüllter Dinkelzopf 104
- Hausgemachte Brötchen für die Burger Night 86
- Limetten-Himbeer-Traum 116
- Nelken-Orangen-Muffins 121
- Pastrami-Sandwich mit Avonnaise 59
- Rhabarber-Erdbeer-Galette 109
- Schnelle Blätterteig-Körbchen 120
- Starke Ritter 38

Dutch Baby mit Johannisbeeren 39

E

Edamame-Lachs-Quiche 74

Eier
- Kumpir 75
- Quasi-Shakshuka 93
- Rinderbrühe mit Petersilienomelett 56

Eistee, grüner, mit Melisse 128

aus: Ficicioglu, Fructopia (ISBN 9783830481010) © 2015 Trias Verlag

Eistee, schwarzer, mit Zitrone 128
Entenbrust, gebratene 98
Erdmandel
– Erdmandelkekse 118
– Wohlfühlbällchen 47

F
Fenchel
– Fenchelsuppe 96
– Fenchel-Zitronenmelisse-Risotto 77
– Flammkuchen mit Kokoscreme und Fenchel 65
Feuer, grünes 52
Fisch
– Buchweizensalat mit Meerrettich und Lachs 64
– Edamame-Lachs-Quiche 74
– Makrelen-Meerrettich-Dip 53
– Pasta mit Tomaten und Anchovis 72
– Trüffel-Garnelen-Risotto 77
– Zudeln mit Lachs 84
Flammkuchen 64
– mit Beeren-Ingwer-Soße 66
– mit Kokoscreme und Fenchel 65
– mit Spinat und Feta 66
– mit Zucchini und Kartoffeln 65
Fleisch
– Burger-Patties 87
– Gebratene Entenbrust 98
– Kokos-Huhn-Curry 82
– Pastrami-Sandwich mit Avonnaise 59
– Rinderbrühe mit Petersilienomelett 56
Frühstückskuchen, glutenfreier, mit Erdbeeren 90

G
Ghee 24

H
Hafer-Chai-Latte 126
Hafer-Chia-Pudding mit Heidelbeeren 48
Haferflocken
– Falsches Birchermüsli 34
– Gebackenes Oatmeal 35
– Hanf-Amaranth-Nuggets 92
– Müslitaler 46
– Oatmeal mit Himbeeren und schwarzem Sesam 35
– Wohlfühlbällchen 47
Hanf-Amaranth-Nuggets 92
Hanfsamen
– Bananen-Hanf-Shake 127
– Black'n' White Immunbooster 47
– Hanf-Chia-Pudding mit Banane 48
Hanuta-Kuchen 108
Himbeerpudding mit Vanillecreme 118

I
Ingwer
– Flammkuchen mit Beeren-Ingwer-Soße 66
– Hafer-Chai-Latte 126
– Karotten-Ingwer-Dip 53
– Kokos-Huhn-Curry 82
– Pasta mit Ingwer-Gewürzbutter 70
– Quietschgrüner Wachmacher 42
– Schwarzer Reis mit Gemüse 81
– Sonnen-Smoothie 42

J
Joghurtsuppe, kalte 59

K
Karamell-Toffees, eisgekühlte 122
Karotten-Ingwer-Dip 53
Kartoffeln
– Flammkuchen mit Zucchini und Kartoffeln 65
– Kartoffelsalat mit Brennnessel-Pesto 61
– Kumpir 75
– Sesamkartoffeln à la Katrin 79
Käse
– Flammkuchen mit Beeren-Ingwer-Soße 66
– Flammkuchen mit Spinat und Feta 66
– Flammkuchen mit Zucchini und Kartoffeln 65
– Gefüllter Dinkelzopf 104
– Schnelle Blätterteig-Körbchen 120
Kiwi-Bananen-Rohkosttorte ohne Datteln 112
Knoblauch, eingelegter 30
Kokos
– Bananen-Kokos-Minze-Eis-Rakete 117
– Buchweizenpfannkuchen mit Erdbeersoße und Kokossahne 36
– Flammkuchen mit Kokoscreme und Fenchel 65
– Kokos-Huhn-Curry 82
– Pastinaken-Kokos-Suppe 58
Kräuter
– Bohim-Smoothie 43
– Gekörnte Brühe 25
– Grünes Feuer 52
– Kalte Joghurt-Suppe 59
– Kleiner Verdauungshelfer 93
– Kräuterhirse 99
– Pasta mit Ingwer-Gewürzbutter 70
– Petersilien-Sellerie-Dip 52
– Quasi-Shakshuka 93
– Quietschgrüner Wachmacher 42
– Regenbogensalat 27
Kumpir 75
Kurkuma
– Karotten-Ingwer-Dip 53
– Kurkuma-Milch 126
– Macadamia-Blaubeer-Muffins 110

L
Leinsamen-Cracker 50
Limetten-Himbeer-Traum 116

M
Macadamia-Blaubeer-Muffins 110
Maisbrot 83
Makrelen-Meerrettich-Dip 53
Müslitaler 46

N
Nelken-Orangen-Muffins 121
Nudeln
– Pasta mit Ingwer-Gewürzbutter 70

aus: Ficicioglu, Fructopia (ISBN 9783830481010) © 2015 Trias Verlag

– Pasta mit Paprika-Sonnenblumenkern-Pesto 71
– Pasta mit Tomaten und Anchovis 72

O
Oatmeal, gebackenes 35
Oatmeal mit Himbeeren und Sesam 35
Orangen-Spinat-Salat 96

P
Papaya-Quinoa-Salat, frischer 62
Pasta mit Ingwer-Gewürzbutter 70
Pasta mit Paprika-Sonnenblumenkern-Pesto 71
Pasta mit Tomaten und Anchovis 72
Pastinaken-Hummus 103
Pastinaken-Kokos-Suppe 58
Pastrami-Sandwich mit Avonnaise 59
Petersilien-Sellerie-Dip 52
Popcorn mit Flips-Effekt 102

Q
Quinoa
– Frischer Papaya-Quinoa-Salat 62
– Sommerrollen mit Quinoa und Sesam-Avocado 60

R
Regenbogensalat 27
Reis
– Brokkoli-Walnuss-Risotto 77
– Fenchel-Zitronenmelisse-Risotto 77
– Risotto à la Lev 76
– Schwarzer Reis mit Gemüse 81
– Trüffel-Garnelen-Risotto 77
Rhabarber
– Rhabarber-Erdbeer-Galette 109
– Rhabarber-Joghurt-Eis-Rakete 117
– Rhabarber-Salsa 103
Rinderbrühe mit Petersilienomelett 56
Risotto 76, 77
Risotto à la Lev, Grundrezept 76
Rohkoli, marinierter 79
Rohkost-Buchweizen 34

S
Salat
– Buchweizensalat mit Meerrettich und Lachs 64
– Frischer Papaya-Quinoa-Salat 62
– Orangen-Spinat-Salat 96
– Regenbogensalat 27
Schokolade
– Eisgekühlte Karamell-Toffees 122
– Hanuta-Kuchen 108
– Schnellste Schokomousse der Welt 99
– Schoko-Avocado-Tartelette 115
Sellerie
– Petersilien-Sellerie-Dip 52
– Selleriepüree 78
Senf, hausgemachter 31
Sesamkartoffeln à la Katrin 79
Shakshuka, Quasi- 93
Sommerrollen mit Quinoa und Sesam-Avocado 60
Sonnen-Smoothie 42
Spinat
– Flammkuchen mit Spinat und Feta 66
– Orangen-Spinat-Salat 96
– Quasi-Shakshuka 93
– Regenbogensalat 27
Sprossen
– Regenbogensalat 27
– Sommerrollen mit Quinoa und Sesam-Avocado 60
Starke Ritter 38
Suppen
– Fenchelsuppe 96
– Kalte Joghurt-Suppe 59
– Pastinaken-Kokos-Suppe 58
– Rinderbrühe mit Petersilienomelett 56

T
Trüffel-Garnelen-Risotto 77

V
Verdauungshelfer, kleiner 93
Verdauungstee 127

W
Wachmacher, quietschgrüner 42
Wohlfühlbällchen 47

Z
Zucchini
– Flammkuchen mit Zucchini und Kartoffeln 65
– Zudeln mit Lachs 84

aus: Ficicioglu, Fructopia (ISBN 9783830481010) © 2015 Trias Verlag