

# UMSCHLAGKLAPPE VORNE

Vorwort

Die Regenbogen-Küche und ihre Heilkraft

## 6 EAT A RAINBOW

- 6 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 8 Phytonährstoffe – die Welt der pflanzlichen Farbpower
- 14 Die Top 10 der Rainbow-Foods für die Gesundheit
- 16 Die Regenbogen-Küche in der Praxis

## 19 RAINBOW-DRINKS

- 20 Cremiger Erdbeertraum
- 21 Honey & Vanilla
- 22 Herbstrot-Saft
- 24 Sunshine-Slim
- 26 Lavendel-Birnen-Smoothie
- 27 Schoko-Pflaumen-Smoothie
- 28 Mango-Heidelbeer-Smoothie
- 30 Wild Spirit
- 31 Purpurner Beeren-Hafer-Drink
- 32 Fruchtsmoothie mit Waldmeister
- 35 Ingwerlimo mit Himbeeren
- 36 Melonensaft mit Gurke
- 38 Litschi-Aloe-Smoothie

## 41 RAINBOW-SNACKS

- 42 Erbsen-Minz-Dip
- 43 Erdnuss-Orangen-Dip
- 44 Buntes Sushi mit Blumenkohlreis
- 46 Rote-Bete-Cashew-Aufstrich
- 47 Chili-Avocado-Aufstrich
- 48 Rosenkohl mit Paprika-Dip
- 50 Regenbogengemüse

- 53 Kartoffeln mit Guacamole
- 54 Rainbow-Rohkostrollen
- 56 Veganes Quinoa-Sushi
- 58 Rainbow-Chips
- 60 Ofen-Ratatouille
- 61 Bella-Italia-Cracker

## 63 RAINBOW-SALADS

- 64 Spargel-Kartoffel-Salat
- 66 Nussiger Granatapfelsalat
- 67 Tomaten-Melonen-Salat
- 68 Grünkohl-Cashew-Salat
- 70 Wildkräuter-Sprossen-Salat
- 72 Roher Brokkoli- Avocado-Salat
- 74 Kunterbunter Quinoa-Salat
- 76 Zucchini-Linsen-Salat mit Roter Bete
- 79 Kunterbunter Schichtsalat
- 80 Gerstensalat mit Aubergine
- 83 Klassischer Algensalat

## 85 RAINBOW-BOWLS & MORE

- 86 Wildreis-Bowl mit Orangensauce
- 88 Backtomaten mit Polenta
- 91 Soba-Bowl mit Aprikosensauce
- 92 Gorgeous Green Soup
- 93 Wild & Mild Green Soup
- 94 Quinoa-Bowl
- 96 Gegrillter Regenbogen
- 98 Zucchini pasta mit Tomatensauce
- 100 Raw Buddha Bowl
- 101 Möhrensuppe
- 102 Rote-Bete-Risotto
- 104 Mangold-Steckrüben-Pfanne
- 106 Kürbis-Frittata mit Brunnenkresse
- 108 Buchweizen-Bowl mit Halloumi
- 110 Veggie-Stir-Fry
- 112 Pilz-Pasta mit Spargel
- 114 Blumenkohl-Burger
- 117 Rote Bete auf Hirsebett

- 118 Green Veggie-Bowl
- 120 Paprika mit Spinat-Feta-Füllung

## 123 RAINBOW- DESSERTS

- 124 Chia Tropicana
- 126 Erdbeer-Rhabarber-Crumble mit Heidelbeercreme
- 128 Blutorangen-Eis am Stiel
- 129 Pfannenfirsich mit Joghurt
- 130 Fruchttige Rohkost-Törtchen
- 132 Rainbow am Spieß mit Chia-Sauce
- 134 Spirulina-Bällchen
- 135 Mango-Sorbet mit Minze
- 136 Regenbogen-Joghurteis am Stiel

## 138 REGISTER

## 144 IMPRESSUM

## UMSCHLAGKLAPPE HINTEN

In drei Schritten zu mehr Rainbow-Power  
1001 Schüsseln: Wie mache ich eine  
Rainbow-Bowl?