

INHALT

Einleitung	6	Maca-Würfel	36
Zutaten einkaufen	7	Apfel-Gewürz-Schnitten	38
Roh oder gebacken?	8	Cashewkerne & Datteln	40
Nützliche Küchenhelfer	8	Aprikosen-Kokos-Streifen	42
Rezeptbaukasten	9	Multikorn-Happen	44
12 Top-Zutaten	11	Erdnuss & Banane	46
		Feigen & Kakao	48
		Pflaumen & Mandeln	50
Power-Riegel ohne Backen	12	Mandeln & Cranberrys	52
		Gebackene	
Erdnuss & Kakao	14	Power-Riegel	54
Carob-Ecken	16	Zimt & Möhren	56
Rote Bete & Schoko	18	Joghurt & Hafer	58
Mandeln & Rosinen	20	Bananen-Barren mit Lein	60
Erdnuss & Honig	22	Zitrone & Honig	62
Dattel Delight	24	Äpfel & Datteln	64
Müsli & Cashews	26	Kürbis & Kokosnuss	66
Heidelbeer-Barren	28	Rote-Beren-Bissen	68
Erdbeeren & Mandeln	30	Quinoa & Datteln	70
Mandeln & Vanille	32		
Chia & Maca	34		

Himbeer-Streusel	72	Äpfel & Zimt	108
Mandelbrot	74	Stracciatella Balls	110
Kirschtörtchen	76	Feigen & Walnüsse	112
Kürbis & Gojibeeren	78	Mandeln & Carob	114
Banane-Hanf-Ecken	80	Cranberrys & Orange	116
Kakao & schwarze Bohnen	82	Würzige Kürbiskugeln	118
Kichererbsen & Ananas	84	Matcha & Kakao	120
Gewürzchnitten	86	Rosinen & Kokos	122
Müsli & Honig	88	Goldstücke	124
Gerösteter Mandeltraum	90	Mandeln & Quinoa	126
Knusperstückchen	92	Zitronenkugeln	128
Äpfel & Chia	94	Açaí-Fruchtzwerg	130
Energy Balls	96	Chia & Kirschen	132
Sesam-Feigen-Kugeln	98	Aprikosen & Cashews	134
Cranberrys & Mandeln	100	Kühle Kokoskugeln	136
Kokos & Cashews	102	Kokos & Datteln	138
Kraftspender	104	Cranberrys & Granatapfel	140
Paleo-Bällchen	106	Zitrone & Mohn	142
		Puffreis-Snack	144
		Energiebomben	146
		Proteinmus	148
		Kürbiskernmus	150
		Dattelmus	152
		Nussmus	154
		Kürbispüree	156
		Register	158