

# Inhalt

## **EINLEITUNG • 9**

Heilung • 10

Wie ich heute esse • 24

Hinweise zu den Rezepten • 37

## **Früchte für jeden Tag**

Bananen-Smoothie • 55

Birnen-Smoothie • 55

Papaya-Smoothie • 57

Açaí-Bowls • 59

Ananas-Spirulina-Eis • 62

Geeiste Banane • 65

## **Frühstück & Brot**

Haferdrink • 68

Mandeldrink • 69

Cashewdrink • 71

Kokosmilch – auf zwei Arten • 72

Ingwer-Zitronen-Tee • 75

Getreidefreies Granola • 76

Hafer-Nuss-Granola • 79

Kokos-Chia-Pudding • 80

Bananenwaffeln • 83

Eier-Käse-Quesadilla • 84

Veggie-Frittata • 87

Käsebrötchen auf brasilianische Art • 89

Nuss-Saaten-Brot • 92

## **Salate**

Salat aus Palmherzen, Avocado  
und Gurken • 98

Einfacher Krautsalat • 101

Bennys Gemüsesalat • 102

Bete-Rucola-Salat mit Kräuter-  
Ziegenkäse • 105

Spinatsalat mit panierten  
Ziegenkäsetalern • 106

Steak-Salat • 108

Thunfischsalat mit Oliven • 112

Hähnchensalat mit Rucola • 115

Wildreissalat • 116

Grüne-Bohnen-Salat • 119

## **Suppen**

Gemüsebrühe • 122

Mamas Hühnerbrühe • 124

Schnupfnasen-Suppe • 127

Erbsensuppe mit knusprigen  
Süßkartoffeln • 128

Cremige Blumenkohlsuppe • 131

Kürbissuppe mit Rosmarin • 132

Kichererbsen-Gemüse-Suppe • 135

Gemüsesuppe nach Ramen-Art • 136

Curry-Linsensuppe • 139

Kokos-Gemüsesuppe • 140

## Gemüse für jeden Tag

- Ofengemüse • 144
- Süßkartoffelparade • 146
- Ofenkürbis mit Kichererbsen • 151
- Sautiertes Blattgemüse • 152
- Blanchiertes Gemüse • 155
- Knackige Sommerrollen • 156
- Gemüse-Quinoa-Bratlinge • 159
- Blumenkohlpüree • 161
- Veggie-Pfanne • 162
- Sautiertes Gemüse mit Knoblauch • 165
- Zucchetti mit Pesto-Cashew-Creme • 166
- Buntes Gemüserisotto aus dem Ofen • 169
- Ganzer Blumenkohl aus dem Ofen  
mit Miso-Senf • 170
- Pizza, Pizza! • 173

## Lieblingsproteine

- Falafeln aus der Pfanne • 177
- Hummus • 180
- Linsen-Pilz-Ragout auf gebackenen  
Süßkartoffeln • 183
- Knuspriger Lachs • 184
- Knoblauchmuscheln mit Reismudeln • 187
- Fischpäckchen • 188
- Salat-Wraps mit Hähnchen und Pesto • 193
- Geflügelbällchen • 194
- Rosmarin-Zitronen-Hähnchen • 197
- Rib-Eye-Steak vom Grill mit Chimichurri • 199
- Taco-Abend • 202

## Knabbereien & Würzmittel

- Ahorn-Harissa-Cashews • 208
- Rosmarin-Mandeln • 210
- Würzige Knusperkichererbsen • 213
- Geröstete Shiitakepilze • 214
- Butter-Popcorn • 217
- Saatencracker • 218
- Papas Honig-Senf-Dressing • 220
- Tahin-Dressing • 220
- Koriander-Minz-Dressing • 221
- Cashewcreme • 221
- Ingwer-Cashew-Sauce • 223
- Mandel-Sesam-Sauce • 223
- Pesto • 224
- Chimichurri • 224
- Cashew-Ranch-Dressing • 227
- Tamari-Dressing • 228

## Süßes

- Barunuss-Riegel • 233
- Pekannuss-Würfel • 234
- Carrot-Muffins • 236
- Kokosmuffins • 239
- Bananenbrot • 240
- Chocolate-Chip-Cookies mit Mandelmehl • 241
- Avocado-Limetten-Mousse • 242
- Banana Dream Pie • 245
- Coconut Heaven • 246
- Hafercookies mit Kurkuma-Milch • 249

DANKE • 251

REGISTER • 252