



NADIA DAMASO

EAT BETTER NOT LESS

DELICIOUS & HEALTHY

Einfache Rezepte für jeden Tag

atVERLAG

EAT BETTER NOT LESS  
DELICIOUS & HEALTHY

## WIDMUNG

Im Andenken an meine beiden geliebten Großväter, Franz und Fernando, die mir mit ihrer positiven Energie, ihrem Charme und ihrem Leuchten in den Augen immer ein Lächeln auf das Gesicht gezaubert haben. Sie haben mir gezeigt, was es heißt, bedingungslos für die Familie da zu sein mit einem Herz voller Liebe. Einer Liebe, die ausstrahlt bis in die Unendlichkeit und sich anfühlt wie eine hell leuchtende Seidendecke, die einen sanft umhüllt.

Und genau mit derselben Liebe ist dieses Buch jeder und jedem einzelnen von euch, DIR, gewidmet. Du hast es verdient, dich in deiner eigenen Haut gut und wohl zu fühlen – physisch wie auch mental. Ich hoffe und wünsche mir von Herzen, dass dieses Buch dir dabei helfen wird.



NADIA DAMASO  
EAT BETTER NOT LESS  
DELICIOUS & HEALTHY  
Einfache Rezepte für jeden Tag

© 2020  
AT Verlag, Aarau  
Lektorat: Monika Schmidhofer  
Rezepte, Foodstyling und Rezeptfotos: Nadia Damaso  
Foto Cover: Gaëtan Bally  
Porträtfotos und Stills: Nadia Damaso, Sarah Vonesch, Samira Meier  
Layout und Design: Nadia Damaso  
Grafische Gestaltung: Nadia Damaso, Heidi Schuppisser, Janine Strebel  
Druck und Bindearbeiten: Printer Trento, Trento  
Printed in Italy

ISBN 978-3-03902-079-9  
[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

**at**VERLAG



# INHALT

## VORWORT UND EINLEITUNG

---

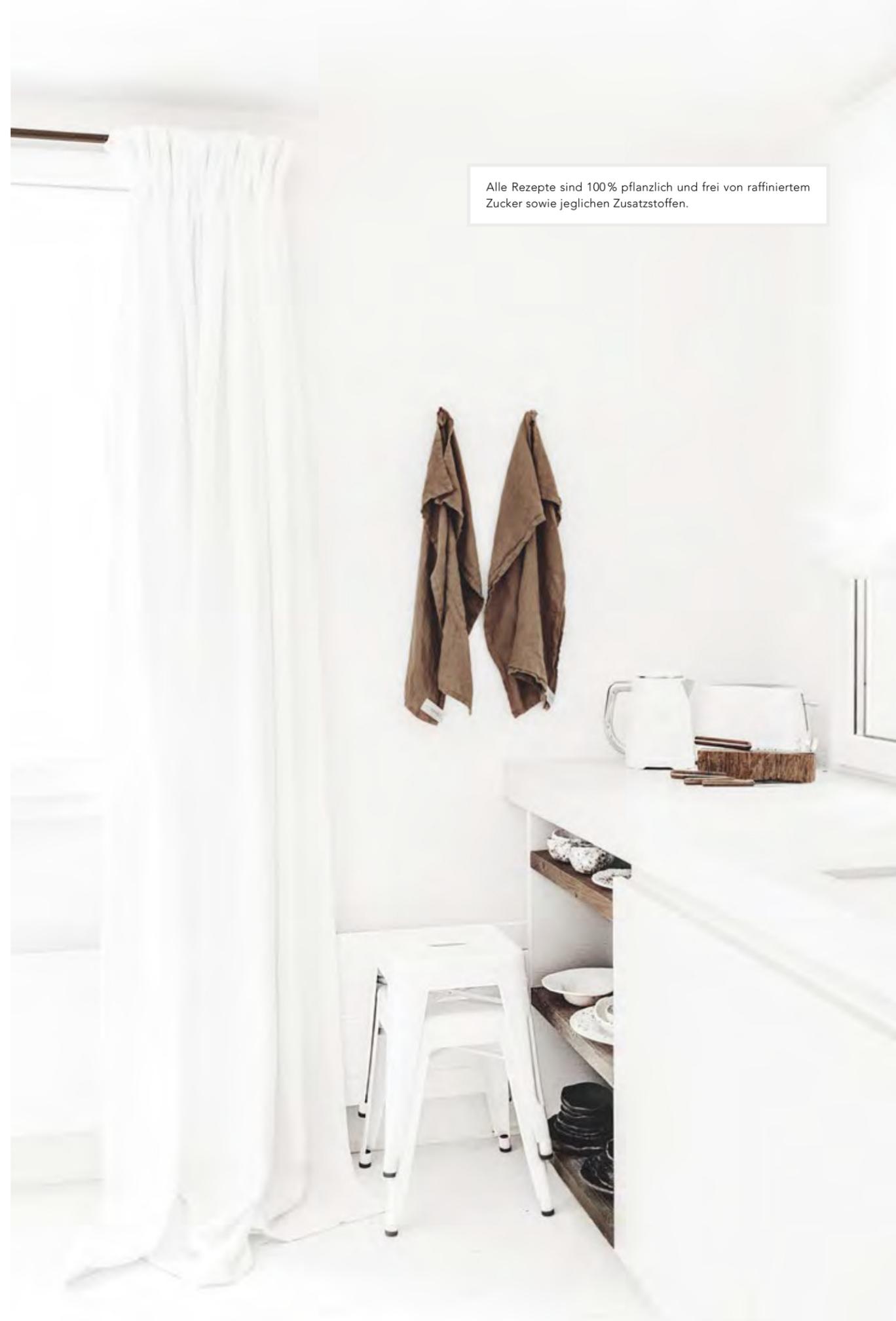
11	HERZLICH WILLKOMMEN!
12	– MEIN WEG UND WAS ICH DARAUS GELERNT HABE
14	MEIN NEUES BUCH UND DIE GEDANKEN DAHINTER
18	KÖRPER, GEIST UND SEELE – DIE BALANCE ZÄHLT
25	KOCHEN MIT LIEBE – WIE MAN KÖRPER, GEIST UND SEELE NÄHREN KANN
28	– EINE KÜCHENOASE SCHAFFEN
32	– KÜCHENUTENSILIEN UND MENGENANGABEN
35	MEINE LIEBSTEN KÜCHENHELPER
36	– WEITERE GERÄTE
38	MEINE GRUNDZUTATEN
41	– TIPPS ZUR VORBEREITUNG UND ORGANISATION

# MEINE REZEPTE

---

- 47 **FRÜHSTÜCK – mit Energie in den Tag starten**
- 48 **BASICS: NUSSMILCH UND NUSSMUS, HOMEMADE GRANOLAS, ZOPF, CRACKERS, WRAPS UND BROTE, BUTTER UND KONFITÜRE**
- 67 **SÄFTE, DRINKS, SMOOTHIES UND SMOOTHIE BOWLS**
- 96 **OAT LOVER: PORRIDGE, PANCAKES UND RIEGEL**
- 130 **LUST AUF EIN SALZIGES FRÜHSTÜCK?**
  
- 145 **LUNCH UND DINNER – für den kleinen und den großen Hunger**
- 147 **BASICS: PESTOS, HUMMUS UND SALATSAUCEN, NUSS-TOPPINGS UND KÄSE**
- 160 **SUPPEN UND SALATE**
- 186 **GEMÜSEPOWER, ROLLS UND BURGER**
- 205 **PIZZA UND PASTA NEU INTERPRETIERT**
- 234 **TORTILLAS, TACOS, NACHOS, BELEGTE BROTE UND FALAFEL**
- 248 **REIS- UND KARTOFFELGERICHTE**
  
- 271 **DESSERTS – Zeit für den süßen Ausklang**
- 272 **KUCHEN, COOKIES UND MUFFINS**
- 290 **CHEESECAKES, SLICES UND FROZEN TREATS**
- 302 **CREMES, ICE CREAM, TIRAMISU UND MOUSSE**
  
- 320 **REZEPTÜBERSICHT**
- 324 **REZEPTREGISTER**

Alle Rezepte sind 100% pflanzlich und frei von raffiniertem Zucker sowie jeglichen Zusatzstoffen.





## JUNGLE [MATCHA] BOWL

Welcome to the jungle!

Wer mir auf Social media folgt, weiß, dass Hawaii wie mein zweites Zuhause ist. Freunde von mir haben da einen Coffee Shop, »The Sunrise Shack«, wo es unter anderem die besten Smoothie Bowls in ganz Hawaii gibt. Meine Lieblingsbowl ist die »Jungle Matcha Bowl«, die als Inspiration für das folgende Rezept diente. Auch wenn man gerade nicht in Hawaii ist, kann man sich mit dieser Bowl das perfekte »Hawaii-Feeling« und die »Good Vibes« vom »Sunrise Shack« nach Hause holen. Wer Matcha nicht mag, lässt es wie auf der Bowl links im Bild weg, das schmeckt genauso lecker.

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN

1 PORTION | VEGAN, FREI VON RAFFINIERTEM ZUCKER, GLUTENFREI

150 g Mango, gefroren  
1 reife Banane, gefroren  
100 ml Kokosmilch oder  
Kokosmilch light  
1 gehäufte EL Mandelmus, dunkel  
¼ TL Vanille, gemahlen,  
oder 1 TL Vanillepaste  
2 Medjool-Datteln, entsteint  
1 TL Matchapulver

### TOPPING

Granola nach Wahl [z. B. Erduss-Kokos-  
Pekan-Rawnola von Seite 54]  
Banane, in Scheiben geschnitten

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben. Glatt und cremig mixen. In eine Schale füllen und mit Granola nach Wahl und/oder Bananenscheiben toppen.

### TIPP

- Hier ist es wichtig, die etwas dicklichere Kokosmilch nicht mit dem wässrigeren Kokosdrink zu verwechseln. Sie gibt der Bowl die unwiderstehliche Cremigkeit und den Geschmack von Sommer, Sonne und Strand.

## GERSTEN-KÜRBIS-SALAT

Eine bunte Energiebombe

Gerste, Kürbis, veganer Feta, Apfel, getrocknete Aprikosen, Pekannüsse und ein erfrischendes Dressing – in diesem Salat ist alles drin, was Herz und Gaumen beglückt. Er eignet sich auch perfekt zum Mitnehmen und schmeckt, nachdem er über Nacht im Kühlschrank durchziehen konnte, fast noch besser! Dazu sättigt er lange und verhindert so Heißhungerattacken. Auf die Gerste, fertig, los!

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN | ZEIT INSGESAMT: 50 MINUTEN

2 GROSSE ODER 4 KLEINERE PORTIONEN | VEGAN, FREI VON RAFFINIERTEM ZUCKER

600 ml Wasser  
200 g Gerste  
80 g Pekannüsse oder Walnüsse  
ca. 400 g Kürbis, Muskat- oder  
Butternuss-, geschält  
2 TL Kokos- oder Olivenöl  
2 TL Ahornsirup  
½ TL Himalaja- oder Meersalz  
1 Apfel  
80 g getrocknete Aprikosen

### DRESSING

2 EL Olivenöl  
1 EL Ahornsirup  
1 EL Mandelmus, hell  
3 EL weißer Balsamicoessig  
3 EL Zitronensaft und  
etwas abgeriebene Schale

100 g veganer Feta [Seite 157]  
100 g Rucola  
Petersilie

Das Wasser aufkochen [ohne Salz!]. Die Gerste beifügen und bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen und die Gerste zugedeckt weitere 10–15 Minuten quellen lassen.

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und die Pekannüsse oder Walnüsse 10 Minuten rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und nach Bedarf etwas kleiner hacken.

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kürbis darin 2–3 Minuten anbraten. Ahornsirup und Salz dazugeben und unter Rühren weitere 3–4 Minuten goldbraun braten. In eine große Schüssel geben. Den Apfel und die getrockneten Aprikosen in kleine Würfel schneiden und zum Kürbis geben.

Für das Dressing sämtliche Zutaten verrühren, zum Salat gießen und alles zusammen mit der gekochten und leicht abgekühlten Gerste gut vermischen.

Den Feta, die gerösteten Pekannüsse und den Rucola daruntermischen. Nach Wunsch mit Petersilie bestreuen.

### TIPPS

- Der Salat hält sich bis zu 2 Tage zugedeckt im Kühlschrank und eignet sich auch super zum Mitnehmen. Den Rucola und die Nüsse dann jedoch erst kurz vor dem Essen daruntermischen, sonst weicht er durch.
- Als glutenfreie Variante passen anstelle von Gerste auch sehr gut Hirse, Quinoa oder Vollkornreis. Sie sind ebenfalls glutenfrei und dazu vollgepackt mit wertvollen Nährstoffen.



# BLACK RICE POKÉ BOWLS

mit frischen, knackigen und saftigen Toppings

Ein Hoch auf Poké Bowls! Sie sättigen, sind frisch und farbenfroh, reich an Eiweiß und vielfältig im Geschmack. Ursprünglich stammen die Poké Bowls – was übersetzt so viel wie »in Stücke geschnitten« heißt – aus Hawaii. Die Sauce auf Sojabasis zeigt japanische Einflüsse, und spätestens als sie Kalifornien erreichte, wurde aus der Poké Bowl ein richtiges Trend- und Gesundheitsgericht. Poké Bowls werden typischerweise mit rohem, in einer geschmacksintensiven Sauce mariniertem Fisch serviert. Dass eine rein pflanzliche Bowl genauso lecker schmeckt, beweist dieses Rezept. Der schwarze Reis passt hervorragend dazu, der Tofu liefert Proteine, das Gemüse wertvolle Vitamine, der Ingwer kurbelt die Verdauung an, und die Avocado sorgt für Cremigkeit und gute Fette. Bei den Toppings kann man sich kreativ austoben [siehe Tipps] – die hier vorgeschlagene Kombination ist einer meiner Favoriten!

ZUBEREITUNGSZEIT: 15–20 MINUTEN | ZEIT INSGESAMT: 40 MINUTEN  
2 PORTIONEN | VEGAN, FREI VON RAFFINIERTEM ZUCKER, GLUTENFREI\*

120–140 g schwarzer Reis  
160–180 g Tofu  
1 EL Sesamsamen  
2 TL Sesamöl, geröstet  
2 TL Ahornsirup  
1 EL Sojasauce

1 Frühlingszwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 g frischer Spinat, gewaschen

## SAUCE

2 EL Sesamöl, geröstet  
2 EL Ahornsirup  
3 EL Sojasauce oder Tamari\*  
1½ EL Reis- oder Apfelessig

## TOPPINGS

Koriander  
eingelegter Ingwer  
½–1 Avocado, in Scheiben geschnitten  
1 Limette  
Sesamsamen

### Weitere passende Toppings:

reife Mango, in feine Scheiben geschnitten  
Tempeh, gleich zubereitet wie der Tofu  
Wakame [Algen]  
Edamame, gekocht  
Cashews, geröstet

Den Reis gut waschen, mit der zweieinhalbfachen Menge Wasser und 1 Teelöffel Salz in einen tiefen Topf geben, mit Deckel bedecken, einmal aufkochen und dann auf reduzierter Hitze etwa 40 Minuten gar köcheln. Je nach Sorte kann die Kochzeit etwas variieren.

Den Tofu in Würfel schneiden, mit den Sesamsamen, Sesamöl, Ahornsirup und Sojasauce in eine Pfanne geben und goldbraun anbraten. In eine Schale geben, die Pfanne beiseitestellen.

Die Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden, den Knoblauch fein hacken. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln und den Knoblauch in derselben Pfanne in wenig Sesamöl andünsten, den Spinat dazugeben und rühren, bis er zusammenfällt. Von der Herdplatte nehmen.

Für die Sauce alle Zutaten mischen. Die gewünschten weiteren Toppings vorbereiten.

Den gekochten Reis in Schalen anrichten, mit den Toppings garnieren, die Sauce darüberträufeln und genießen.

## TIPPS

- Eingelegten Ingwer findet man in größeren Supermärkten oder in Asialäden.
- Anstelle von schwarzem Reis kann auch Vollkornreis, der Blumenkohlreis von Seite 268 oder Quinoa verwendet werden.
- Für eine leichtere Variante anstelle von Reis Spinat oder Salat nach Wahl verwenden.
- Falls mehr Sauce gewünscht ist, das Rezept für die Sauce verdoppeln, und falls davon etwas übrig bleibt, in einem verschließbaren Gefäß im Kühlschrank aufbewahren. Passt auch super zu Salaten oder als Dip für Sommerrollen [Seite 192].



# SCHLUSSWORT

Nun sind wir am Schluss des Buches angekommen. Ich sitze hier in meinem Kochstudio und schreibe die letzten Worte meines dritten Kochbuchs. Was für eine Reise das wieder mal war! Wenn ich die letzten sechs Monate Revue passieren lasse, kommen mir die unzähligen Stunden in den Sinn, in denen ich nichts anderes gemacht habe als gekocht, ausprobiert, getestet und getüftelt. Unzählige Stunden, die ich mit Fotografieren, Bearbeiten und Schreiben zugebracht habe. Sechs Monate, in denen meine Gedanken ausschließlich um dieses Buch gekreist sind, für das ich meiner Kreativität und Imagination freien Lauf gelassen habe und in das ich all meine Emotionen und meine ganze Leidenschaft gesteckt habe. Ich hoffe sehr, dass das bei dir, bei euch auch angekommen ist, und hoffe, dass euch dieses Buch nun mehr als nur sechs Monate begleiten und viel Freude bereiten wird. Dass es dabei hilft, deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele etwas Gutes zu tun. Dass du dich selbst, deine Bedürfnisse und die Stimme deines Herzens wahrnimmst, schätzt, darauf achtest und ihr folgst – ganz egal, was andere sagen oder denken. »Those who matter don't mind and those who mind don't matter.« Du bist genauso einzigartig wie ein Stern am Himmel und hast es verdient, genau so sein zu dürfen, wie du bist. Wenn wir alle das ein wenig mehr zulassen, können wir gemeinsam in unserem wahren Licht erstrahlen und so eine noch viel magischere Welt erschaffen. Eine Welt, die weit über unsere Träume hinausgeht. Eine Welt, die wir tief in unserem Innern spüren und nach der wir uns sehnen.

So rasant, wie sich die Welt momentan verändert, vor allem auf energetischer Ebene, geht es immer mehr darum, wie wir uns selbst behandeln und dass wir uns selbst lieben, um das auch nach außen tragen zu können. Das Bewusstsein der Menschen dafür steigt, sie machen sich wieder mehr Gedanken über die Dinge, die wirklich zählen und die sie wirklich wollen. Alte Strukturen brechen zunehmend auf und lösen sich auf, eine neue, freiere, liebevollere und Herzens-nähere Welt kommt mehr und mehr ans Licht. Doch den Weg dahin muss jeder einzelne von uns selbst gehen. Und mein Urvertrauen sagt mir, dass wir auf gutem Weg sind, auch wenn das auf der »Oberfläche« nicht immer so erscheinen mag. Damit wir jedoch alle gemeinsam wachsen können, braucht die Welt so viel Licht und Liebe wie möglich. Und jene Menschen, die für uns unvorstellbare Dinge tun, brauchen am meisten Liebe. Liebe ist die größte Macht, die es gibt, und sie ist in uns allen verankert. Was mir persönlich sehr hilft ist, nie gegen etwas zu sein, sondern immer nur für etwas. Alles ist Energie, und was man ausstrahlt, kommt zurück. Statt sich also auf die negativen Dinge zu fokussieren, bringt es viel mehr, sich auf die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren, egal wie klein sie auch sein mögen.

Damit die neue Energie sich auch auf physischer Ebene entfalten kann, gewinnt die Ernährung und die Kraft von natürlichen Nahrungsmitteln immer mehr an Bedeutung. Eine gute Ernährung ist eine Form von Selbstrespekt. Daneben hilft uns auch, Zeit in der Natur zu verbringen, die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren und Ruhe ohne Ablenkung zu erfahren, uns Tag für Tag mehr zu erden und uns mit unserem Innersten, den Mitmenschen, der Natur und dem Universum zu verbinden.

Ich hoffe, dass du, ihr alle, auf diesem Weg das findet, was eure Augen zum Leuchten bringt. Wir alle haben dieses Leuchten in uns. Manche müssen vielleicht etwas tiefer graben, um es zu finden als andere, aber jeder einzelne Mensch hat dieses Funkeln in sich. Die Grundlage unseres Lebens und Tuns ist nicht das, was uns beigebracht wurde oder was als »richtig oder falsch«, »gut oder schlecht«, »normal oder abnormal« gilt. Jeder von uns ist der Autor seines eigenen Buches und kann jedes Kapitel so gestalten, wie er möchte. Gesellschaftlich gegebene Strukturen sind nicht Grenzen, sondern Chancen, die man durchbrechen kann. Denn im Unbekannten liegt das Potenzial für unser größtes persönliches Wachstum. Das größte Risiko, das man eingehen kann, ist, gar kein Risiko einzugehen. Vertraue also dir selbst, finde den Funken in dir, bringe ihn zum Leuchten und inspiriere andere, genau dasselbe zu tun.

Ich freue mich über jede Mail, jeden Kommentar, jede Nachricht von dir und kann mich gar nicht genug bedanken, dass du mich auf meiner Reise bis anhin unterstützt hast.

Wie immer schweben in meinem Kopf schon wieder Tausende neue Ideen für weitere Projekte, die ich bald umsetzen möchte und an denen ich bereits voller Motivation arbeite. Die Reise wird weitergehen, und du kannst dich freuen, noch weiter und tiefer abzutauschen in die Welt von »eat, live and feel better, not less«. Ich erwarte dich mit offenen Armen.

Mit einem Lächeln auf dem Gesicht, einem Herzensgruß direkt aus meiner Küche und viel Liebe,  
Nadia



# REZEPTREGISTER

<b>Açaipüree</b> Açai-Traum-Smoothie-Bowl 87	Norirollen mit Tofu-Reis und Wasabi-Dipsauce 194
<b>Ananas</b> Ananas-Kokos-Bowl 76 Detox Greenie 81f.	Nüsslissalat mit Artischocken, Pinienkernen, Apfel und Avocado 167
<b>Apfel</b> Apfel-Nuss-Hafer-Kuchen 277 Apple Ginger Power Juice 81	Porridge mit Avocado und Tahini 138
<b>Apple Popeye 82</b> Detox Greenie 81f. Federkohlsalat 1a 165 Gemüsesuppe mit Blumenkohl und Pastinake 168 Hearty Beets Juice 81 Heavenly Greens 81 Immunity Shield Juice 81 Kichererbsen-Burger 200 Koriander-Apfel-Salat mit Minze 162 Nüsslissalat mit Artischocken, Pinienkernen, Apfel und Avocado 167 Overnight Oats, Apfel mit Chai 102 Quinoa-Salat-Traum 185 Tomaten-Paprika-Wrap 59	Quinoa-Salat-Traum 185 Sobanudeln mit Sesamdressing, Brokkoli und Avocado 217 Vollkorn-Pitas mit Gewürz-Kichererbsen und Avocadopüree 238 5-Minuten-Schokomousse 305
<b>Aprikose</b> Aprikosen-Joghurt-Bowl 76 Aprikosenpüree 236 Aprikosen-Kardamom-Bliss-Balls 122 Overnight Oats, Aprikose mit Vanille 102 Cashewcreme auf Pfirsich-Mango-Püree 308 Vanille-Aprikosen-Rawnola 54	<b>Banane</b> Açai-Traum-Smoothie-Bowl 87 Almond Caca[ah]o[y] 73 Ananas-Kokos-Bowl 76 Bananenbrot 278 Bananen-Erdnuss-Eis und Granola Jar 75 Bananen-Hafer-Pancakes XXL 113 Cinnamon-Roller-Smoothie 73 Heidelbeer-Superfood-Smoothie-Bowl 87 Himbeer-Frühstücks-Smoothie-Bowl 90 Jungle [Matcha] Bowl 79 Lebkuchen-[Ofen-]Pancakes 115 Minty Fresher 82 Power Booster 82 Snicker Man 73 Stracciatella meets Bounty Smoothie 73 Universum Bowl 84
<b>Artischocke</b> Blumenkohl-Steaks mit cremiger Artischockensauce 199 Nüsslissalat mit Artischocken, Pinienkernen, Apfel und Avocado 167 Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208	<b>Bärlauch</b> Bärlauchpesto-Pasta 214 Bärlauchpesto 148
<b>Aubergine</b> Gemüse-Lasagne mit Tofu-Kräuter-Ricotta und Auberginen 227 Gebackene Auberginen 189	<b>Birchermüesli 110</b> <b>Birne</b> Carrot Booster Juice 81 Fried Rice 261 Gemüsesuppe mit Brokkoli und Lauch 168 Süßkartoffelscheiben mit Erbsen-creme 256
<b>Avocado</b> Avocado-Toast 141 Avocado-Limetten-Minz-Creme 314 Federkohlsalat 1a 165 Gefüllte Süßkartoffeln 262 Koriander-Apfel-Salat mit Minze 162 Nachos mit cheesy Karotten sauce 242	<b>Bliss Balls 122</b> Aprikosen-Kardamom-Bliss-Balls 122 Cookie-Monster-Bliss-Balls 122 Erdnuss-Hafer-Zimt-Bliss-Balls 122 Gingerbread-Pekan-Bliss-Balls 122 Haselnuss-Nussmus-Chia-Bliss-Balls 122 Kokos-Limette-Vanille-Bliss-Balls 122

Salted-Caramel-Macadamia-Bliss-Balls 122	Hafer-Mandel-Riegel 121
<b>Bohnen, schwarze, Kidney- usw.</b> Karotten-Süßkartoffel-Burritos 142 Gefüllte Süßkartoffeln 262	Hafer-Nuss-Cracker 58 Mandelmus-Cookies 281 Samen-Kräuter-Cracker 58
<b>Bowls</b> Ananas-Kokos-Bowl 76 Aprikosen-Joghurt-Bowl 76 Black Rice Poké Bowls 252 Jungle [Matcha] Bowl 79 Universum Bowl 84	<b>Cranberrys</b> Granola-Mandel-Cranberry-Riegel 125
<b>Blumenkohl</b> Blumenkohl-Nuggets mit Koriander-Mandel-Mais-Pesto-Dip 197 Blumenkohl-Steaks mit cremiger Artischockensauce 199 Gemüsesuppe mit Blumenkohl und Pastinake 168 Süßkartoffel-Curry mit Blumenkohlreis 268	<b>Crunch, Nuss-</b> Kürbiscreme-Pasta mit Walnüssen und Rosmarin 233 Pekan-Kardamom-Crunch 308
<b>Brokkoli</b> Brokkoli-Dip Gemüsesuppe mit Brokkoli und Lauch 168 Sobanudeln mit Sesamdressing, Brokkoli und Avocado 217	<b>Datteln</b> Cherry-Choc Cheesecake Slices 292 Cookie-Monster-Bliss-Balls 122 Dattelkaramell 282 Dattelpaste 64 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Erdnuss-Hafer-Zimt-Bliss-Balls 122 Gingerbread-Pekan-Bliss-Balls 122 Haselnuss-Nussmus-Chia-Bliss-Balls 122 Karotten-Quinoa-Salat 176 Kokos-Limette-Vanille-Bliss-Balls 122 No-Bake Blueberry-Cheesecake-Muffins 295 Paprikasuppe, cremige 182 Salted Caramel-Macadamia-Bliss-Balls 122 Salted Caramel Magnum 296
<b>Brot</b> Dinkelzopf 57 Roggenvollkorn-Sauerteig-Nuss-brot 63 Samen-Kerne-Brot 60	<b>Dukkah 154</b> <b>Eis</b> Bananen-Erdnuss-Eis und Granola Jar 75 Honig-Vanille-Eis 313 Zitronen-Creme-Eis 313 Erbsen Fried Rice 261 Süßkartoffelscheiben mit Erbsen-creme 256
<b>Brombeeren</b> Brombeerentraum-Smoothie 92	<b>Erdbeeren</b> Cinnamon French Toast mit warmen Erdbeeren und Mandelmus 128 Erdbeeren-Wolke-Smoothie 92 Overnight Oats, Erdbeere mit Erdnussmus 101 Summery Hydration Juice 81 Tomaten-Wassermelonen-Salat 181
<b>Burger</b> Kichererbsen-Burger 200	<b>Erdnüsse, Erdnussmus</b> Bananen-Erdnuss-Eis und Granola Jar 75 Erdnuss-Hafer-Zimt-Bliss-Balls 122 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Granola-Mandel-Cranberry-Riegel 125
<b>Burritos</b> Karotten-Süßkartoffel-Burritos 142	
<b>Butter 64</b> <b>Cashews</b> Apple Popeye 82 Cashewcreme auf Pfirsich-Mango-Püree 308 Karotten-Süßkartoffel-Muffins mit Cashew-Zitronen-Cream-Cheese 274 Kokos-Cashew-Tofu 254 Salted Caramel Magnum 296	
<b>Chiasamen</b> Chiakonfitüre 65 Chiapudding-Frühstücks-Jars 107 Haselnuss-Nussmus-Chia-Bliss-Balls 122	
<b>Cookies, Cracker, Riegel</b> Granola-Mandel-Cranberry-Riegel 125	

Overnight Oats, Erdbeere mit Erdnussmus 101 Pekan-Snickers 300 Salat-Wraps mit Erdnussauce 191 Salted-Peanut-Karamell 282	Lebkuchen-[Ofen-]Pancakes 115 Linzerschnitten 287 Macadamia-Hafer-Granola 54 Mandelmus-Cookies 281 Overnight Oats, Apfel mit Chai 102 Overnight Oats, Aprikose mit Vanille 102 Overnight Oats, Coffee o'clock 104 Overnight Oats, Erdbeere mit Erdnussmus 101 Overnight Oats, Himbeere mit Tahini 101 Overnight Oats, Mango mit Kardamom 102 Overnight Oats, Nutella-Traum 104 Overnight Oats, Snickers Doodle 104 Porridge mit Avocado und Tahini 138 Porridge mit Spinat und Pilzen 138 Vanille-Aprikosen-Rawnola 54 Zimt-Hafer-Granola 53 Zucchinihalter mit Joghurt-Dill-Sauce 202
<b>Falafel</b> Karotten-Falafel im Salatblatt 236	<b>Hafer-Porridge-Grundrezepte 116</b> <b>Hanfamen</b> Samen-Kräuter-Cracker 58
<b>Federkohl</b> Detox Greenie 81f. Federkohlchips 147 Federkohlsalat 1a 165 Federkohl-Spinat-Pasta 212 Karotten-Süßkartoffel-Burritos 142 Power Booster 82 Universum Bowl 84	<b>Haselnüsse</b> Apfel-Nuss-Hafer-Kuchen 277 Cherry-Choc Cheesecake Slices 292 Hafer-Nuss-Cracker 58
<b>Feigen</b> Ricotta-Feigen-Walnuss-Flammkuchen 221	<b>Haselnuss-Nussmus-Chia-Bliss-Balls 122</b> Kakao-Crunch-Granola 53 Haselnussmus 51 Cinnamon-Roller-Smoothie 73 Haselnuss-Nussmus-Chia-Bliss-Balls 122 Overnight Oats, Nutella-Traum 104 Zimt-Haselnuss-Milch 70
<b>Fenchel</b> Detox Greenie 81f.	<b>Heidelbeeren</b> Açai-Traum-Smoothie-Bowl 87 Heidelbeer-Superfood-Smoothie-Bowl 87 No-Bake Blueberry-Cheesecake-Muffins 295 Universum Bowl 84
<b>Feta</b> Bärlauchpesto-Pasta 214 Federkohlsalat 1a 165 2-Minuten-Tofu-Feta 157	<b>Himbeeren</b> Himbeer-Frühstücks-Smoothie-Bowl 90 Himbeer-Muffins 288 Himbeeren-Refresher 92 Linzerschnitten 287 Overnight Oats, Himbeere mit Tahini 101
<b>Flax Egg 202</b> <b>Gebrannte Creme 310</b> <b>Gerste</b> Gersten-Kürbis-Salat 172 Pilz-Spinat-Gerstotto mit Thymian und Parnussan 251	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Granatapfel</b> Frühlingszwiebel-Minze-Salat 189 Karotten-Quinoa-Salat 176 Quinoa-Salat-Traum 185	<b>Ketomüesli 109</b> <b>Kichererbsen</b> Brownies 284 Hummus-Traum 153 Kichererbsen-Burger 200 Süßkartoffel-Curry mit Blumenkohlreis 268
<b>Granola</b> Bananen-Erdnuss-Eis und Granola Jar 75 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Kakao-Crunch-Granola 53 Kokos-Sesam-Granola [haferfrei] 54 Macadamia-Hafer-Granola 54 Vanille-Aprikosen-Rawnola 54 Zimt-Hafer-Granola 53	<b>Kürbisse</b> Kürbis-Karotten-Suppe mit Zimt und Chili 174 Nachos mit cheesy Karotten-sauce 242 Salat-Wraps mit Erdnussauce 191
<b>Gurke</b> Detox Greenie 81 Heavenly Greens Juice 81	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Haferflocken</b> Apfel-Nuss-Hafer-Kuchen 277 Bananen-Hafer-Pancakes XXL 113 Birchermüesli 110 Erdnuss-Hafer-Zimt-Bliss-Balls 122 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Granola-Mandel-Cranberry-Riegel 125 Hafer-Mandel-Riegel 121 Hafer-Nuss-Cracker 58	<b>Karotte</b> Carrot Booster Juice 81 Immunity Shield Juice 81 Karotten-Quinoa-Salat 176 Karotten-Süßkartoffel-Burritos 142 Karotten-Süßkartoffel-Muffins mit Cashew-Zitronen-Cream-Cheese 274 Karotten-Zucchini-Wrap 59 Kürbis-Karotten-Suppe mit Zimt und Chili 174 Nachos mit cheesy Karotten-sauce 242 Salat-Wraps mit Erdnussauce 191
Overnight Oats, Erdbeere mit Erdnussmus 101 Pekan-Snickers 300 Salat-Wraps mit Erdnussauce 191 Salted-Peanut-Karamell 282	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Falafel</b> Karotten-Falafel im Salatblatt 236	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Federkohl</b> Detox Greenie 81f. Federkohlchips 147 Federkohlsalat 1a 165 Federkohl-Spinat-Pasta 212 Karotten-Süßkartoffel-Burritos 142 Power Booster 82 Universum Bowl 84	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Feigen</b> Ricotta-Feigen-Walnuss-Flammkuchen 221	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Fenchel</b> Detox Greenie 81f.	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Feta</b> Bärlauchpesto-Pasta 214 Federkohlsalat 1a 165 2-Minuten-Tofu-Feta 157	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Flax Egg 202</b> <b>Gebrannte Creme 310</b> <b>Gerste</b> Gersten-Kürbis-Salat 172 Pilz-Spinat-Gerstotto mit Thymian und Parnussan 251	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Granatapfel</b> Frühlingszwiebel-Minze-Salat 189 Karotten-Quinoa-Salat 176 Quinoa-Salat-Traum 185	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Granola</b> Bananen-Erdnuss-Eis und Granola Jar 75 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Kakao-Crunch-Granola 53 Kokos-Sesam-Granola [haferfrei] 54 Macadamia-Hafer-Granola 54 Vanille-Aprikosen-Rawnola 54 Zimt-Hafer-Granola 53	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Gurke</b> Detox Greenie 81 Heavenly Greens Juice 81	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Haferflocken</b> Apfel-Nuss-Hafer-Kuchen 277 Bananen-Hafer-Pancakes XXL 113 Birchermüesli 110 Erdnuss-Hafer-Zimt-Bliss-Balls 122 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Granola-Mandel-Cranberry-Riegel 125 Hafer-Mandel-Riegel 121 Hafer-Nuss-Cracker 58	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
Overnight Oats, Erdbeere mit Erdnussmus 101 Pekan-Snickers 300 Salat-Wraps mit Erdnussauce 191 Salted-Peanut-Karamell 282	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Falafel</b> Karotten-Falafel im Salatblatt 236	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Federkohl</b> Detox Greenie 81f. Federkohlchips 147 Federkohlsalat 1a 165 Federkohl-Spinat-Pasta 212 Karotten-Süßkartoffel-Burritos 142 Power Booster 82 Universum Bowl 84	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Feigen</b> Ricotta-Feigen-Walnuss-Flammkuchen 221	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Fenchel</b> Detox Greenie 81f.	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Feta</b> Bärlauchpesto-Pasta 214 Federkohlsalat 1a 165 2-Minuten-Tofu-Feta 157	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Flax Egg 202</b> <b>Gebrannte Creme 310</b> <b>Gerste</b> Gersten-Kürbis-Salat 172 Pilz-Spinat-Gerstotto mit Thymian und Parnussan 251	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Granatapfel</b> Frühlingszwiebel-Minze-Salat 189 Karotten-Quinoa-Salat 176 Quinoa-Salat-Traum 185	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Granola</b> Bananen-Erdnuss-Eis und Granola Jar 75 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Kakao-Crunch-Granola 53 Kokos-Sesam-Granola [haferfrei] 54 Macadamia-Hafer-Granola 54 Vanille-Aprikosen-Rawnola 54 Zimt-Hafer-Granola 53	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Gurke</b> Detox Greenie 81 Heavenly Greens Juice 81	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Haferflocken</b> Apfel-Nuss-Hafer-Kuchen 277 Bananen-Hafer-Pancakes XXL 113 Birchermüesli 110 Erdnuss-Hafer-Zimt-Bliss-Balls 122 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Granola-Mandel-Cranberry-Riegel 125 Hafer-Mandel-Riegel 121 Hafer-Nuss-Cracker 58	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
Overnight Oats, Erdbeere mit Erdnussmus 101 Pekan-Snickers 300 Salat-Wraps mit Erdnussauce 191 Salted-Peanut-Karamell 282	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Falafel</b> Karotten-Falafel im Salatblatt 236	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Federkohl</b> Detox Greenie 81f. Federkohlchips 147 Federkohlsalat 1a 165 Federkohl-Spinat-Pasta 212 Karotten-Süßkartoffel-Burritos 142 Power Booster 82 Universum Bowl 84	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Feigen</b> Ricotta-Feigen-Walnuss-Flammkuchen 221	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Fenchel</b> Detox Greenie 81f.	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Feta</b> Bärlauchpesto-Pasta 214 Federkohlsalat 1a 165 2-Minuten-Tofu-Feta 157	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Flax Egg 202</b> <b>Gebrannte Creme 310</b> <b>Gerste</b> Gersten-Kürbis-Salat 172 Pilz-Spinat-Gerstotto mit Thymian und Parnussan 251	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Granatapfel</b> Frühlingszwiebel-Minze-Salat 189 Karotten-Quinoa-Salat 176 Quinoa-Salat-Traum 185	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Granola</b> Bananen-Erdnuss-Eis und Granola Jar 75 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Kakao-Crunch-Granola 53 Kokos-Sesam-Granola [haferfrei] 54 Macadamia-Hafer-Granola 54 Vanille-Aprikosen-Rawnola 54 Zimt-Hafer-Granola 53	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Gurke</b> Detox Greenie 81 Heavenly Greens Juice 81	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Haferflocken</b> Apfel-Nuss-Hafer-Kuchen 277 Bananen-Hafer-Pancakes XXL 113 Birchermüesli 110 Erdnuss-Hafer-Zimt-Bliss-Balls 122 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Granola-Mandel-Cranberry-Riegel 125 Hafer-Mandel-Riegel 121 Hafer-Nuss-Cracker 58	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
Overnight Oats, Erdbeere mit Erdnussmus 101 Pekan-Snickers 300 Salat-Wraps mit Erdnussauce 191 Salted-Peanut-Karamell 282	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Falafel</b> Karotten-Falafel im Salatblatt 236	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Federkohl</b> Detox Greenie 81f. Federkohlchips 147 Federkohlsalat 1a 165 Federkohl-Spinat-Pasta 212 Karotten-Süßkartoffel-Burritos 142 Power Booster 82 Universum Bowl 84	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Feigen</b> Ricotta-Feigen-Walnuss-Flammkuchen 221	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Fenchel</b> Detox Greenie 81f.	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Feta</b> Bärlauchpesto-Pasta 214 Federkohlsalat 1a 165 2-Minuten-Tofu-Feta 157	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Flax Egg 202</b> <b>Gebrannte Creme 310</b> <b>Gerste</b> Gersten-Kürbis-Salat 172 Pilz-Spinat-Gerstotto mit Thymian und Parnussan 251	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Granatapfel</b> Frühlingszwiebel-Minze-Salat 189 Karotten-Quinoa-Salat 176 Quinoa-Salat-Traum 185	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Granola</b> Bananen-Erdnuss-Eis und Granola Jar 75 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Kakao-Crunch-Granola 53 Kokos-Sesam-Granola [haferfrei] 54 Macadamia-Hafer-Granola 54 Vanille-Aprikosen-Rawnola 54 Zimt-Hafer-Granola 53	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Gurke</b> Detox Greenie 81 Heavenly Greens Juice 81	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Haferflocken</b> Apfel-Nuss-Hafer-Kuchen 277 Bananen-Hafer-Pancakes XXL 113 Birchermüesli 110 Erdnuss-Hafer-Zimt-Bliss-Balls 122 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Granola-Mandel-Cranberry-Riegel 125 Hafer-Mandel-Riegel 121 Hafer-Nuss-Cracker 58	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
Overnight Oats, Erdbeere mit Erdnussmus 101 Pekan-Snickers 300 Salat-Wraps mit Erdnussauce 191 Salted-Peanut-Karamell 282	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Falafel</b> Karotten-Falafel im Salatblatt 236	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Federkohl</b> Detox Greenie 81f. Federkohlchips 147 Federkohlsalat 1a 165 Federkohl-Spinat-Pasta 212 Karotten-Süßkartoffel-Burritos 142 Power Booster 82 Universum Bowl 84	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Feigen</b> Ricotta-Feigen-Walnuss-Flammkuchen 221	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Fenchel</b> Detox Greenie 81f.	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Feta</b> Bärlauchpesto-Pasta 214 Federkohlsalat 1a 165 2-Minuten-Tofu-Feta 157	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Flax Egg 202</b> <b>Gebrannte Creme 310</b> <b>Gerste</b> Gersten-Kürbis-Salat 172 Pilz-Spinat-Gerstotto mit Thymian und Parnussan 251	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Granatapfel</b> Frühlingszwiebel-Minze-Salat 189 Karotten-Quinoa-Salat 176 Quinoa-Salat-Traum 185	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Granola</b> Bananen-Erdnuss-Eis und Granola Jar 75 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Kakao-Crunch-Granola 53 Kokos-Sesam-Granola [haferfrei] 54 Macadamia-Hafer-Granola 54 Vanille-Aprikosen-Rawnola 54 Zimt-Hafer-Granola 53	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Gurke</b> Detox Greenie 81 Heavenly Greens Juice 81	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Haferflocken</b> Apfel-Nuss-Hafer-Kuchen 277 Bananen-Hafer-Pancakes XXL 113 Birchermüesli 110 Erdnuss-Hafer-Zimt-Bliss-Balls 122 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Granola-Mandel-Cranberry-Riegel 125 Hafer-Mandel-Riegel 121 Hafer-Nuss-Cracker 58	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
Overnight Oats, Erdbeere mit Erdnussmus 101 Pekan-Snickers 300 Salat-Wraps mit Erdnussauce 191 Salted-Peanut-Karamell 282	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Falafel</b> Karotten-Falafel im Salatblatt 236	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Federkohl</b> Detox Greenie 81f. Federkohlchips 147 Federkohlsalat 1a 165 Federkohl-Spinat-Pasta 212 Karotten-Süßkartoffel-Burritos 142 Power Booster 82 Universum Bowl 84	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Feigen</b> Ricotta-Feigen-Walnuss-Flammkuchen 221	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Fenchel</b> Detox Greenie 81f.	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Feta</b> Bärlauchpesto-Pasta 214 Federkohlsalat 1a 165 2-Minuten-Tofu-Feta 157	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Flax Egg 202</b> <b>Gebrannte Creme 310</b> <b>Gerste</b> Gersten-Kürbis-Salat 172 Pilz-Spinat-Gerstotto mit Thymian und Parnussan 251	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Granatapfel</b> Frühlingszwiebel-Minze-Salat 189 Karotten-Quinoa-Salat 176 Quinoa-Salat-Traum 185	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Granola</b> Bananen-Erdnuss-Eis und Granola Jar 75 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Kakao-Crunch-Granola 53 Kokos-Sesam-Granola [haferfrei] 54 Macadamia-Hafer-Granola 54 Vanille-Aprikosen-Rawnola 54 Zimt-Hafer-Granola 53	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Gurke</b> Detox Greenie 81 Heavenly Greens Juice 81	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Haferflocken</b> Apfel-Nuss-Hafer-Kuchen 277 Bananen-Hafer-Pancakes XXL 113 Birchermüesli 110 Erdnuss-Hafer-Zimt-Bliss-Balls 122 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Granola-Mandel-Cranberry-Riegel 125 Hafer-Mandel-Riegel 121 Hafer-Nuss-Cracker 58	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
Overnight Oats, Erdbeere mit Erdnussmus 101 Pekan-Snickers 300 Salat-Wraps mit Erdnussauce 191 Salted-Peanut-Karamell 282	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Falafel</b> Karotten-Falafel im Salatblatt 236	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Federkohl</b> Detox Greenie 81f. Federkohlchips 147 Federkohlsalat 1a 165 Federkohl-Spinat-Pasta 212 Karotten-Süßkartoffel-Burritos 142 Power Booster 82 Universum Bowl 84	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Feigen</b> Ricotta-Feigen-Walnuss-Flammkuchen 221	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
<b>Fenchel</b> Detox Greenie 81f.	<b>Kartoffel</b> Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken

## Mais

Blumenkohl-Nuggets mit Koriander-Mandel-Mais-Pesto-Dip 197  
Fried Rice, sonniger 261  
Kichererbsen-Burger 200

## Mandelmus

Almond Caca[ah]o[y] 73  
Aprikosen-Kardamom-Bliss-Balls 122  
Cinnamon French Toast mit warmen Erdbeeren und Mandelmus 128  
Cookie-Monster-Bliss-Balls 122  
Gingerbread-Pekan-Bliss-Balls 122  
Haselnuss-Nussmus-Chia-Bliss-Balls 122  
Heisse Schokolade 68  
Jungle [Matcha] Bowl 79  
Kokos-Limette-Vanille-Bliss-Balls 122  
Mandelmus-Cookies 281  
Overnight Oats, Apfel mit Chai 102  
Overnight Oats, Mango mit Kardamom 102  
Overnight Oats, Snickers Doodle 104  
Power Booster 82  
Salted Caramel-Macadamia-Bliss-Balls 122  
Weiße Schoko-Mandel-Sauce 282  
Universum Bowl 84

## Mandeln

Apfel-Nuss-Hafer-Kuchen 277  
Blumenkohl-Nuggets mit Koriander-Mandel-Mais-Pesto-Dip 197  
Brownies 284  
Cherry-Choc Cheesecake Slices 292  
Granola-Mandel-Cranberry-Riegel 125  
Hafer-Mandel-Riegel 121  
Kakao-Crunch-Granola 53  
Kokos-Sesam-Granola [haferfrei] 54  
Macadamia-Mandel-Frischkäse 158  
Mandel-Ricotta 156  
Pfirsich-Mandel-Crumble 272  
Samen-Kräuter-Cracker 58  
Spaghetti mit Paprika-Mandel-Sauce 231  
Vanille-Aprikosen-Rawnola 54  
Zimt-Hafer-Granola 53

## Mango

Cashewcreme auf Pfirsich-Mango-Püree 308  
Jungle [Matcha] Bowl 79  
Mangotraum-Bowl 76

Overnight Oats, Mango mit Kardamom 102

## Matchapulver

Jungle [Matcha] Bowl 79

## Milchvarianten, pflanzliche

Geschmacklich intensivere Variante 48  
Getreidemilch 48  
Neutralere Variante 48

## Minze

Avocado-Limetten-Minze-Creme 314  
Frühlingszwiebel-Minze-Salat 189  
Koriander-Apfel-Salat mit Minze 162  
Minty Fresher 82  
Quinoa-Salat-Traum 185  
Tomaten-Wassermelonen-Salat 181

## Muffins

Himbeer-Muffins 288  
Karotten-Süßkartoffel-Muffins mit Cashew-Zitronen-Cream-Cheese 274  
No-Bake Blueberry-Cheesecake–Muffins 295

## Nachos

Nachos mit cheesy Karotten-sauce 242

## Nudeln

Curry-Reisnudel-Suppe, grün, mit gebratenem Kokos-Cashew-Tofu 254  
Bärlauchpesto-Pasta 214  
Federkohl-Spinat-Pasta 212  
Kürbiscreme-Pasta mit Walnüssen und Rosmarin 233  
Sobanudeln mit Sesamdressing, Brokkoli und Avocado 217

## Nuss- oder Samenmus 51

## Orangen

Apple Ginger Power Juice 81  
Carrot Booster Juice 81

## Overnight Oats

Apfel mit Chai 102  
Aprikose mit Vanille 102  
Coffee o’clock 104  
Erdbeere mit Erdnussmus 101  
Himbeere mit Tahini 101  
Mango mit Kardamom 102  
Nutella-Traum 104  
Snickers Doodle 104

## Pancakes

Bananen-Hafer-Pancakes XXL 113  
Lebkuchen-[Ofen-]Pancakes 115

## Paprika

Paprika-Pilz-Wrap 132

Paprikasuppe, cremige 182  
Tomaten-Paprika-Wrap 59  
Spaghetti mit Paprika-Mandel-Sauce 231

## Parnussan 155

## Pastinake

Gemüsesuppe mit Blumenkohl und Pastinake 168

## Pekannüsse

Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54  
Gingerbread-Pekan-Bliss-Balls 122  
Pekan-Kardamom-Crunch 308  
Pekan-Snickers 300  
Zimt-Hafer-Granola 53

## Pesto

Bärlauchpesto 148  
Basilikumpesto 148  
Bärlauchpesto-Pasta 214  
Kräuterpesto 148  
Pesto-Sandwich 247  
Pizza mit Dörrtomaten-Walnuss-Pesto 222  
Walnusspesto, rot 148

## Pfirsich

Cashewcreme auf Pfirsich-Mango-Püree 308  
Frisch-cremig-fruchtiger Sommerfladen 211  
Pfirsiche, gebraten 313  
Pfirsich-Mandel-Crumble 272

## Pilze

Federkohl-Spinat-Pasta 212  
Paprika-Pilz-Wrap 132  
Pesto-Sandwich 247  
Porridge mit Spinat und Pilzen 138  
Sommerrollen 192  
Toast mit Spinat, Pilzen und Rührei 137  
Vollkorn-Pitas mit Gewürz-Kichererbsen und Avocadopüree 238

## Pinienkerne

Nüsslisalat mit Artischocken, Pinienkernen, Apfel und Avocado 167

## Pistazien

Süßkartoffel-Gratin mit Kräuter-Pistazien-Beet 259

## Pizza

Frisch-cremig-fruchtiger Sommerfladen 211  
Gemüsepizza 219  
Pizza mit Dörrtomaten-Walnuss-Pesto 222  
Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208

## Pizzateig-Grundrezepte 206

Buchweizenteig 1\* 206  
Buchweizen-Leinsamen-Teig 2\* 206  
Haferflockenteig\* 207  
Kichererbsenteig\* 207  
Urdinkelteig, hell 206  
Vollkornteig 206

## Pita

Vollkorn-Pitas mit Gewürz-Kichererbsen und Avocadopüree 238

## Porridge

Hafer-Porridge-Grundrezept, Light-Version 116  
Hafer-Porridge-Grundrezept, Plain and simple 116  
Hafer-Porridge-Grundrezept, Power Oats 116  
Quinoa-Kokos-Porridge 99  
Zucchini-Porridge 118

## Porridge, salzig

Porridge mit Avocado und Tahini 138  
Porridge mit Spinat und Pilzen 138

## Quinoa

Karotten-Quinoa-Salat 176  
Quinoa-Kokos-Porridge 99  
Quinoa-Salat-Traum 185

## Randen [Rote Bete]

Chiapudding-Frühstücks-Jars 107  
Hearty Beets Juice 81  
Immunity Shield Juice 81  
Raw Cheesecake  
Cherry-Choc Cheesecake Slices 292  
No-Bake Blueberry-Cheesecake-Muffins 295

## Reis

Black Rice Poké Bowls 252  
Fried Rice, sonniger 261  
Süßkartoffel-Curry mit Blumenkohlreis 268

## Ricotta

Gemüse-Lasagne mit Tofu-Kräuter-Ricotta und Auberginen 227  
Mandel-Ricotta 156  
Ricotta-Feigen-Walnuss-Flammkuchen 221  
Tomaten-Ricotta-Bruschetta 224

## «Rührei»

Toast mit Spinat, Pilzen und Rührei 137  
Tofu-Rührei-Wrap 135

## Salate

Caesar Salad 171  
Frühlingszwiebel-Minze-Salat 189  
Gersten-Kürbis-Salat 172

Karotten-Quinoa-Salat 176  
Quinoa-Salat-Traum 185  
Spinatsalat 179  
Tomaten-Wassermelonen-Salat 181  
Salat-Wraps mit Erdnussauce 191  
Sommerrollen 192

## Salatsaucen

Aceto-Nuss 151  
Avocado-Limette 151  
Honig-Senf 151  
Klassisch 151  
Mandel-Orange 151  
Soja-Sesam 151

## Sandwich

Pesto-Sandwich 247

## Schokolade

5-Minuten-Schokomousse 305  
Cookie-Monster-Bliss-Balls 122  
Bounties hausgemacht 299  
Dunkle Schokosauce 282  
Heisse Schokolade 68  
Helle Schokosauce 282  
Pekan-Snickers 300  
Salted Caramel Magnum 296  
Weiße Schoko-Mandel-Sauce 282

## Sellerie

Gemüse-Lasagne mit Tofu-Kräuter-Ricotta und Auberginen 227

## Smoothie Bowls

Açai-Traum-Smoothie-Bowl 87  
Heidelbeer-Superfood-Smoothie-Bowl 87  
Himbeer-Frühstücks-Smoothie-Bowl 90  
Jungle [Matcha] Bowl 79  
Kirschen-Schoko-Traum-Bowl 89  
Süßkartoffel-Smoothie-Bowl 95  
Universum Bowl 84

## Sesam

Kokos-Sesam-Granola [haferfrei] 54  
Sobanudeln mit Sesamdressing, Brokkoli und Avocado 217

## Smoothies

Brombeerentraum-Smoothie 92  
Detox Greenie 81f.  
Erdbeeren-Wolke-Smoothie 92  
Himbeeren-Refresher 92  
Kirsch-Mania-Smoothie 92

## Sojahack

Vegi-Bolognese mit Parnussan 228

## Sonnenblumenhack

Vegi-Bolognese mit Parnussan 228

## Sonnenblumenkerne

Hafer-Nuss-Cracker 58  
Samen-Kerne-Brot 60  
Samen-Kräuter-Cracker 58

Walnuss-Sonnenblumenkerne-Parnussan 155

## Spargeln

Bärlauchpesto-Pasta 214

## Spinat

Apple Popeye 82  
Federkohl-Spinat-Pasta 212  
Gemüsepizza 219  
Minty Fresher 82  
Pilz-Spinat-Gerstotto mit Thymian und Parnussan 251  
Porridge mit Spinat und Pilzen 138  
Spinatsalat 179  
Toast mit Spinat, Pilzen und Rührei 137  
Universum Bowl 84

## Spirulina

Universum Bowl 84  
Power Booster 82

## Stangensellerie

Caesar Salad 171  
Detox Greenie 81  
Koriander-Apfel-Salat mit Minze 162  
Vegi-Bolognese mit Parnussan 228

## Suppen

Gemüsesuppe mit Blumenkohl und Pastinake 168  
Curry-Reisnudel-Suppe, grün, mit gebratenem Kokos-Cashew-Tofu 254  
Kürbis-Karotten-Suppe mit Zimt und Chili 174  
Paprikasuppe, cremige 182

## Süßkartoffeln

Gefüllte Süßkartoffeln 262  
Linsen-Dal mit Kräuterjoghurt 266  
Süß gefüllte Süßkartoffeln 127  
Süßkartoffel-Curry mit Blumenkohlreis 268  
Süßkartoffel-Fritter mit Brokkoli-Dip 265  
Süßkartoffel-Gratin mit Kräuter-Pistazien-Beet 259  
Karotten-Süßkartoffel-Muffins mit Cashew-Zitronen-Cream-Cheese 274  
Süßkartoffelscheiben mit Erbsen-creme 256  
Süßkartoffel-Smoothie-Bowl 95  
Karotten-Süßkartoffel-Burritos 142  
Spinatsalat 179

## Tacos

Leinsamen-Banh-Mi-Tacos 241

## Tahini

Hummus-Traum 153

Overnight Oats, Himbeere mit Tahini 101  
Porridge mit Avocado und Tahini 138

## Tempeh

Spinatsalat 179  
Tempeh-Tortillas 244

## Tiramisu 306

## Toast

Cinnamon French Toast mit warmen Erdbeeren und Mandelmus 128  
Toast mit Spinat, Pilzen und Rührei 137  
Avocado-Toast 141

## Tofu

Black Rice Poké Bowls 252  
Fried Rice, sonniger 261  
Gemüse-Lasagne mit Tofu-Kräuter-Ricotta und Auberginen 227  
Kokos-Cashew-Tofu 254  
Leinsamen-Banh-Mi-Tacos 241  
Norirollen mit Tofu-Reis und Wasabi-Dipsauce 194  
Tofu-Rührei-Wrap 135  
Sommerrollen 192  
2-Minuten-Tofu-Feta 157

## Tomaten

Gemüsepizza 219  
Pizza mit Dörrtomaten-Walnuss-Pesto 222  
Tomaten-Paprika-Wrap 59  
Tomaten-Ricotta-Bruschetta 224  
Tomaten-Wassermelonen-Salat 181

## Tortillas

Tempeh-Tortillas 244

## Walnüsse

Kürbiscreme-Pasta mit Walnüssen und Rosmarin 233  
Pizza mit Dörrtomaten-Walnuss-Pesto 222  
Ricotta-Feigen-Walnuss-Flammkuchen 221  
Walnusspesto, rot 148  
Walnuss-Sonnenblumenkerne-Parnussan 155

## Wasabi

Norirollen mit Tofu-Reis und Wasabi-Dipsauce 194

## Wassermelone

Summery Hydration Juice 81  
Tomaten-Wassermelonen-Salat 181

## Wraps

Karotten-Zucchini-Wrap 59  
Paprika-Pilz-Wrap 132  
Salat-Wraps mit Erdnussauce 191  
Tofu-Rührei-Wrap 135

Tomaten-Paprika-Wrap 59  
Wirzchips [Wirsing-] 147

## Zucchini

Gemüsepizza 219  
Karotten-Zucchini-Wrap 59  
Tomaten-Paprika-Wrap 59  
Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208  
Zucchini-Porridge 118  
Zuchchinitaler mit Joghurt-Dill-Sauce 202