

Natasha Corrett

Detox

basisch vegetarisch

Über 100 Rezepte
und 4 Entschlackungsprogramme

A T VERLAG



The background of the cover is a photograph of a kitchen. It features a wall of light-colored square tiles with dark grey grout. In the foreground, there is a white textured surface, possibly a tablecloth. On this surface, there are three items: a clear glass jar with a lid, a clear glass candlestick, and a glass jar with a lid that is partially filled with a green substance. The lighting is soft and even.

Natasha Corrett

Detox vegetarisch basisch

Über 100 Rezepte und 4 Entschlackungsprogramme
für Gesundheit, Vitalität und zum Abnehmen

AT Verlag

Für Huggy, Giz und Gainen
Danke, dass ihr in mein Leben gekommen
und meine Familie geworden seid.



Inhalt

Rezeptübersicht 6

Einleitung 8

Zutaten-Glossar 18



feelgood 22



slimdown 45



highenergy 83



lifechange 158

Register 252

Dank 255

Rezeptübersicht

Alle Rezepte des Buches auf einen Blick!

Frühstück

- Rooibos-Heidelbeer-Chia-Porridge 52
- Porridge für das Immunsystem 88
- Mexikanische Eier 94
- Hafermüsli mit Gewürzen 97
- Spargel und Eier mit frischem Dilldressing 134
- Hirse-Porridge mit Fenchelsamen und Vanille 164
- Zitronen-Teff-Pfannkuchen 166
- Brot mit Chia und Teff 168
- Himbeermarmelade mit Chia 170
- Knusprige Frühstücksflocken 172
- Eier in Avocado 176

Suppen

- Blumenkohlsuppe mit rosa Pfefferkörnern 38
- Karotten-Limetten-Suppe 41
- Brokkoli-Sellerie-Dill-Suppe 42
- Kürbissuppe 68
- Wurzelgemüsesuppe 71
- Asiatische Nudelsuppe 114

Hauptgerichte

- Grüner Meeressalat 60
- Blumenkohl-Kokos-Tarte 63
- Gurkensalat mit Tempeh 65
- Spinatpesto mit Rohkostnudeln 66
- Karottennudeln mit Avocadosauce 72
- Sprossensalat mit Avocado und Limettendressing 74
- Grüner Blumenkohl-»Risotto« 76
- Spinatsalat mit warmen Feigen 98
- Tofu mit Kokoskruste auf Quinoasalat 100
- Süßkartoffeln mit schwarzem Reis 104
- Würzige Tofubällchen 105
- Limabohnen-Kürbis-Curry 108
- Süßkartoffelrösti mit Fenchelsamen 110
- Linsen-Brokkoli-Burger 112

- Asiatische Nudelsuppe 114
- Schwarzer Risotto mit Sellerie 117
- Arame-Brokkoli-Salat auf Sellerienudeln 121
- Polenta mit geschmortem Wurzelgemüse 123
- Linsensalat mit Salsa verde 126
- Kichererbsentofu alias »Kifu« 129
- Gebratener Blumenkohl mit Safran-Quinoa-Kifu-Salat 130
- Kopfsalat mit Wakame 132
- Spargel und Eier mit frischem Dilldressing 134
- Linsen-Süßkartoffel-Auflauf 137
- Gemüsequiche 141
- Eier in Avocado 176
- Grünkohlsalat 178
- Griechischer Wintersalat in der Papierhülle 181
- Kichererbsenklöße 182
- Riesenchampignon-Burger 184
- Zucchini-Fritten mit Mandelkruste 187
- Brunnenkressesalat mit Bohnen und Haselnüssen 188
- Vermicelli-Gemüse-Pfanne 190
- Säuerlicher Birnen-Fenchel-Salat 193
- Kürbis mit Quinoafüllung 194
- Gefüllte gebackene Aubergine 196
- Pizza mit Brokkoliboden 198
- Rote-Bete-Wraps 200
- Pfifferlingstopf 202
- Salat mit geschmortem Fenchel und Grapefruit 205
- Gebratene Artischocke mit Kokos-Zitronen-Dressing 206
- Kürbis-Spinat-Tajine 208
- Pizza mit Mandelboden 211
- Gebratener Kürbis mit Balsamico-Zwiebeln 212
- Salat mit Wassermelone, Tomate, Ingwer und Granatapfelsirup 216
- Daikon-Nudeln und gegrillte Gemüsestreifen mit Kurkuma-Dressing 218

Salat mit Erbsen, Bohnen und Pinienkernen 220
 Veganer Caesar Salad 223

Salate

Grüner Meeressalat 60
 Gurkensalat mit Tempeh 65
 Karottennudeln mit Avocadosauce 72
 Sprossensalat mit Avocado und Limetten-
 dressing 74
 Spinatsalat mit warmen Feigen 98
 Tofu mit Kokoskruste auf Quinoasalat 100
 Arame-Brokkoli-Salat auf Sellerienudeln 121
 Linsensalat mit Salsa verde 126
 Gebratener Blumenkohl mit Safran-Quinoa-
 Kifu-Salat 130
 Kopfsalat mit Wakame 132
 Grünkohlsalat 178
 Griechischer Wintersalat in der Papierhülle 181
 Brunnenkressesalat mit Bohnen
 und Haselnüssen 188
 Säuerlicher Birnen-Fenchel-Salat 193
 Salat mit geschmortem Fenchel
 und Grapefruit 205
 Daikon-Nudeln und gegrillte Gemüsestreifen
 mit Kurkuma-Dressing 218
 Salat mit Erbsen, Bohnen und Pinienkernen 220
 Veganer Caesar Salad 223

Süßes

Fünfkorn-Eiweiß-Bällchen 150
 Quinoa-Teff-Mandelgebäck 154
 Cashewkekse 156
 Himbeermarmelade mit Chia 170
 Chia-Hanf-Riegel 228
 Ingwer-Kokos-Brot 230
 Vegane Brownies 233
 Acai-Kokos-Häppchen 234
 Super Avocadotorte 236
 Roter Crumble 239
 Salzkokoseis am Stiel 242
 Birnentarte mit Wacholder 243
 Zitronen-Joghurt-Kuchen 247
 Schokotöpfchen 249
 Herbstkompott mit Kokosmilch und Limette 250

Herzhafte Häppchen

Grüne und rote Rohkost-Cracker 32
 Mit Tamari geröstete Kürbiskerne 78
 Dip aus roter Paprika 78
 Brokkolipesto 142
 Edamame-Avocado-Temaki 145
 Knusprige Kichererbsen 146
 Rote-Bete-Chips, zwei Varianten 148
 Grünkohlbrot ohne Getreide 152
 Brot mit Chia und Teff 168
 Cashewkäse 184
 Zucchini-Fritten mit Mandelkruste 187
 Edamame mit Ingwer-Tamari-Dressing 224
 Erbsen-Minze-Pesto 226

Brot und Gebäck

Grünkohlbrot ohne Getreide 152
 Quinoa-Teff-Mandelgebäck 154
 Cashewkekse 156
 Brot mit Chia und Teff 168
 Ingwer-Kokos-Brot 230
 Vegane Brownies 233
 Roter Crumble 239
 Birnentarte mit Wacholder 243
 Zitronen-Joghurt-Kuchen 247

Säfte, Smoothies und Tees

Roter Saft 30
 Grüner Starter-Saft 30
 Chlorophyll-Smoothie 31
 Karotten-Kurkuma-Smoothie 31
 Spirulina-Smoothie 33
 Grüner Chia-Smoothie 33
 Rosen-Ingwer-Sternanis-Tee 36
 Entspannender Entschlackungstee 36
 Acai-Smoothie 50
 Grünkohl-Hafer-Smoothie 56
 Rote-Bete-Heidelbeer-Smoothie 56
 Kakao-Zimt-Birnen-Fenchel-Smoothie 57
 Avocado-Smoothie 57
 Energietee 58
 »Kaffee«-Smoothie 92
 Maca-Mandelmilch-Shake 92
 Lucuma-Shake 93
 Muskat-Matcha-Latte 174

Einleitung

»Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.« Albert Einstein

Ich glaube wirklich, dass alles, was geschieht, seinen Grund hat. Im Sommer vor fünf Jahren habe ich besonders hart gearbeitet, viele vegetarische Mittagessen gekocht und in Büros geliefert – und am Tag vor meinem Geburtstag gab mein angeschlagener Rücken auf. Ich konnte kaum noch gehen. Es war Freitagnachmittag, ich bekam nirgends mehr einen Termin; da riet mir meine Mutter, ich solle doch zu ihrem ayurvedischen Arzt gehen und mich akupunktieren lassen, das würde die verkrampten Muskeln lockern. Während dieser Sitzung sagte mir der Arzt, dass mein Körper übersäuert sei und dass ich eine basenorientierte Detox-Kur machen sollte. Die Übersäuerung meines Körpers sei wohl schleichend im Laufe vieler Jahre entstanden. Dabei hatte ich geglaubt, sehr gesund zu leben; schließlich war ich ja Vegetarierin und trank jeden Morgen meinen grünen Smoothie mit Spirulina. Anscheinend war mein Körper auch durch Stress und Überarbeitung mit Giftstoffen überlastet und damit, wie mir der Arzt erklärte, gar nicht mehr in der Lage, all die Nährstoffe, die ich ihm zuführte, aufzunehmen.

Schlank und vital

Ich begann also eine 21 Tage dauernde basische Detox-Kur. Schon nach der ersten Woche konnte ich besser schlafen, ich hatte mehr Energie, meine Haut klärte sich und ich war weniger aufgedunsen. Nach drei Wochen hatte ich abgenommen, Nägel und Haar waren kräftiger, und ich war voller Energie. Mir wurde klar, dass diese basische Entschlackung nicht nur eine Diät oder Entgiftungskur war, sondern eine Ernährungsweise, die ich leicht in meinen

Alltag integrieren konnte. Ich ernährte mich also weiterhin basenorientiert, und nach drei Monaten stellte ich fest, dass mein PCO-Syndrom (eine hormonelle Störung) verschwunden war und meine Verdauung wieder funktionierte. Beflügelt von dieser Erfahrung wollte ich diese Ernährungsweise unbedingt unter die Menschen bringen und richtete auch mein berufliches Angebot völlig neu darauf aus.

Meine ersten beiden Bücher, die ich zusammen mit der Ernährungsexpertin Vicki Edgson schrieb – »vegetarisch basisch gut«



und »vegetarisch basisch gut für jeden Tag« –, sollten zeigen, wie einfach es ist, sich im Alltag basisch zu ernähren. Dazu stellten wir Tabellen von Lebensmitteln zusammen, die stärker oder weniger stark basisch wirken, je nachdem, wie der pH-Wert der einzelnen Zutaten bei der Verdauung reagiert. Diese Tabellen listen also genau auf, welche Lebensmittel basisch sind und welche nicht. Bei bestimmten Zutaten mag die Zuordnung überraschen; Zitronen zum Beispiel sind äußerst sauer, wenn man sie mit Lackmuspapier testet, in verdautem Zustand hingegen sind sie extrem basisch. Andererseits erscheint Milch beim Lackmustest als basisch, wenn sie verdaut wurde, ist sie aber extrem sauer.

Vereinfacht ausgedrückt sorgt Säure im Körper für Anspannung, die sich später in alltäglichen Beschwerden zum Beispiel in Form von Völlegefühl, Erschöpfung, Akne, trockener Haut und Sodbrennen äußern kann, aber auch in viel ernsteren Erkrankungen wie Krebs, Diabetes, Herzproblemen und Übergewicht. Dr. Robert

Young, ein amerikanischer Biologe und Pionier der basenorientierten Ernährung, entdeckte, dass eine rein pflanzliche Kost ohne hoch verarbeitete Lebensmittel einen wichtigen Beitrag zur Heilung lebensbedrohlicher Krankheiten leisten kann. Leider wird seine Arbeit, ebenso wie die vieler anderer ganzheitlicher orientierter Forscher, von der Medizinindustrie nicht anerkannt, vermutlich weil die Pharmakonzerne kein Geld verdienen können, wenn Ärzte einfach Gemüse verschreiben.

Mir geht es in erster Linie um Vorbeugung statt Heilung. Mit einem gesunden, ausgewogenen Lebensstil sollten Sie gar nicht erst in die Situation geraten, sich heilen zu müssen.

#feelgood

Ruhe und gesunde Nahrung für den Körper

2–3 Tage mit sättigenden Smoothies, frischen Säften
und beruhigenden Suppen





Wohlfühl bedeutet für mich, meinen Körper zu nähren. Während einer typischen Arbeitswoche ist es oft schwer, innezuhalten und auf seinen Körper zu hören. Nehmen Sie sich ein Wochenende Zeit für sich; das ist eine der besten Methoden, für Wohlfühl zu sorgen und das System wieder auf Null zu stellen. Diese Detox-Kur bietet die Gelegenheit für eine kleine Auszeit, und wenn Sie sich daran gewöhnen, sie regelmäßig durchzuführen, kann Ihnen das nur guttun. Wenn ich die Feelgood-Kur mache, schalte ich Telefon und Computer aus, hole mir tolle Bücher und Filme und bereite mich auf die Zeit mit mir selbst vor.

auf jeden Fall wandern; wenn Sie das bemerken, konzentrieren Sie sich einfach wieder auf Ihre Atmung, auf die Geräusche und Bewegungen des Ein- und Ausatmens.

Das erwartet Sie

Diese Kur ist auf ein Wochenende zugeschnitten – drei Tage wären ideal, aber zwei reichen auch. Sie haben viel Zeit zum Entspannen und Sichverwöhnen, können die hochwertigen, gesunden Lebensmittel wirken lassen und brauchen sich auf nichts anderes zu konzentrieren als auf sich selbst.

Die Feelgood-Kur umfasst Smoothies, Säfte, Tees und Suppen, die Ihrem Körper eine Erholungspause von der Verdauungsarbeit bieten und helfen, Giftstoffe auf natürlichem Weg loszuwerden.

Sie brauchen # viel Ruhe # einen Mixer # die Zutaten für die Rezepte

Diese Kur ist auch ein idealer Neustart nach zu viel süßen Sünden. Sie enthält viele Suppen und Smoothies, die das Verdauungssystem regulieren und Giftstoffe aus dem Körper ziehen. Schon nach zwei Tagen kann man mit schön flachem Bauch und voll aufgeladenen Akkus wieder losziehen.

Meditation

Ein solches Wochenende offline ist die ideale Gelegenheit zum Meditieren. Setzen Sie sich bequem hin und konzentrieren Sie sich für nur 10 Minuten allein auf den Atem, der durch die Nase ein- und ausströmt. Ihre Gedanken werden

Meiden Sie:

- | | |
|-----------------|----------------------------------|
| # Koffein | # Fleisch |
| # feste Nahrung | # Zucker |
| # Alkohol | # Weizen und Gluten |
| # Milchprodukte | # hoch verarbeitete Lebensmittel |

Sie alle wirken im Körper stark säurebildend (anstatt basisch). Um Ihren Körper in möglichst basischem Zustand ins Gleichgewicht zu bringen, müssen Sie diese Lebensmittel aus Ihrer Ernährung streichen.





feelgood-Speiseplan

Sie können bis zu drei Smoothies und Säfte und zwei Suppen am Tag zu sich nehmen. Wenn Ihnen das zu viel erscheint, können Sie einen Smoothie oder Saft weglassen, achten Sie aber darauf, dass Sie jeden Tag einen grünen Smoothie trinken. Sie sollen nicht hungern, hören Sie also auf Ihren Körper. Wenn Sie eine große Menge von drei Suppen für alle zwei bis drei Tage der Kur vorbereiten wollen, achten Sie nur darauf, dass eine davon grün ist.

Tag 1

Morgens	Chlorophyll-Smoothie (Seite 31)
Vormittag	Roter Saft (Seite 30)
Mittagessen	Blumenkohlsuppe mit rosa Pfefferkörnern (Seite 38)
Nachmittag	Avocado-Smoothie (Seite 57)
Abendessen	Karotten-Limetten-Suppe (Seite 41)
Vor dem Schlafengehen	Entspannender Entschlackungstee (Seite 36)

Tag 2

Morgens	Karotten-Kurkuma-Smoothie (Seite 31)
Vormittag	Grüner Starter-Saft (Seite 30)
Mittagessen	Kürbissuppe (Seite 68)
Nachmittag	Grüner Chia-Smoothie (Seite 33)
Abendessen	Brokkoli-Sellerie-Dill-Suppe (Seite 42)
Vor dem Schlafengehen	Rosen-Ingwer-Sternanis-Tee (Seite 36)

Tag 3

Morgens	Acai-Smoothie (Seite 50)
Vormittag	Energietee (Seite 58)
Mittagessen	Blumenkohlsuppe mit rosa Pfefferkörnern (Seite 38)
Nachmittag	Grünkohl-Hafer-Smoothie (Seite 56)
Abendessen	Brokkoli-Sellerie-Dill-Suppe (Seite 42)
Vor dem Schlafengehen	Entspannender Entschlackungstee (Seite 36)

Kürbissuppe

Suppen mag ich einfach gerne – sie sind leicht zuzubereiten und außerdem noch vollgepackt mit Nährstoffen, sodass jeder köstliche Löffel voll einem guttut. Diese Kürbissuppe wirkt stark basisch. Es eignet sich dafür fast jede Kürbissorte, Hokkaido-Kürbis brauchen Sie nicht zu schälen, Butternut-Kürbis lässt sich einfach mit dem Sparschäler schälen.

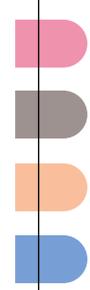
Den Kürbis wenn nötig schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein schneiden und im Kokosfett bei mittlerer Hitze 1 Minute andünsten, bis sie das Öl aufgenommen haben. 4 EL Wasser und die Koriander dazugeben und noch etwa 1 Minute weiter dünsten. Dann das restliche Wasser, den Kürbis und das Salz hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen alle Zutaten für das Tahini mischen. Den weich gekochten Kürbis im Mixer glatt pürieren. In zwei Suppenschalen verteilen. Jeweils einen Löffel Tahini-Mischung daraufgeben und mit ein paar Korianderkörnern bestreuen.

Für 2 Portionen

450 g Kürbis
 ½ rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 gut daumengroßes Stück Ingwer (10 g)
 2 EL Kokosfett
 500 ml Wasser
 ½ TL Korianderkörner
 ⅛ TL Himalajasalz

Für die Tahini-Garnitur:

1 EL Tahini
 1 großzügige Prise Kreuzkümmel, gemahlen
 Saft von ¼ Zitrone
 1½ EL Wasser
 1 Prise Himalajasalz
 einige Korianderkörner
 zum Bestreuen







Würzige Tofubällchen

Diese leckere Alternative zu Hackfleischbällchen ist das ideale Abendessen für einen Veggie Day. Wenn Sie es gern traditionell italienisch mögen, servieren Sie dazu glutenfreie Spaghetti. Die Bällchen schmecken auch sehr gut allein, ohne Sauce, mit einem knackig frischen Salat. (Bild Seite 106/107)

Für die Sauce Zwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken. In einer ofenfesten Form oder einem Bräter die Zwiebel einige Minuten im Öl glasig dünsten. Knoblauch, Kreuzkümmel und Paprika hinzufügen und bei schwacher Hitze weitere 2 Minuten dünsten, bis es gut duftet. Die Chili, beide Sorten Tomaten und das Wasser hinzufügen. Die Hitze reduzieren, bis die Sauce gerade noch köchelt, und etwa 20 Minuten einkochen lassen.

Inzwischen für die Bällchen Zwiebel, Zucchini, Karotten und Tofu fein reiben. Den Knoblauch fein hacken. Alle Zutaten zusammen mit den Gewürzen in einer Schüssel mischen. Aus der Masse zwischen den Handflächen kleine Kugeln rollen (es sollte etwa 12 Stück ergeben); dabei alle überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Wenn die Sauce genügend eingekocht ist, bei Bedarf mit einer Prise Salz abschmecken. Den Spinat in die Tomatensauce geben und unterrühren, bis er zusammenfällt. Die Tofubällchen auf der Tomatensauce anrichten, mit wenig Öl beträufeln und im Ofen 15–20 Minuten backen, bis die Tofubällchen goldbraun sind und die Tomatensauce schön dick ist.

Für 4 Portionen

Für die Sauce:

1 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ rote Chilischote
1 TL Sonnenblumenöl
½ TL Kreuzkümmel,
gemahlen
1 TL Paprikapulver
400 g Dosentomaten
200 g Kirschtomaten,
halbiert
120 ml Wasser
1 große Handvoll Blattspinat

Für die Tofubällchen:

½ rote Zwiebel
200 g Zucchini
200 g Karotten
150 g geräucherter Tofu
1 große Knoblauchzehe
1 TL Kreuzkümmel,
gemahlen
1 TL Ingwer, gemahlen
½ TL Paprikapulver
2 EL Vollkornreismehl
fein abgeriebene Schale
und Saft von ½ Limette
Himalajasalz
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
Sonnenblumenöl zum
Beträufeln



Säuerlicher Birnen-Fenchel-Salat

Ich mag die Kombination von Birne und Fenchel, seit ich mein erstes Buch geschrieben und dafür eine Birnen-Fenchel-Suppe kreiert habe. Wenn Sie die Suppe mögen, werden Sie von diesem Salat begeistert sein: Er enthält dieselben wunderbar entgiftend wirkenden Zutaten, die ich ganz besonders mag. Er schmeckt frisch und säuerlich, also einfach ideal zum Entschlacken.

Die Birne schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Sofort mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln, damit sie nicht oxidiert und braun wird.

Den Fenchel in dünne Scheiben schneiden, am besten mit dem Gemüsehobel, und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.

Den Granatapfel mit der Schnittfläche nach unten in die Hand nehmen und mit der Rückseite eines Holzlöffels auf die Schale schlagen, sodass die Kerne in die Handfläche fallen und von dort zwischen den Fingern hindurch in die Schüssel gegeben werden können. (Durch diesen Trick lassen sich die weißen Trennhäutchen auf einfache Art entfernen.)

In einem Topf Tamari und Piment bei schwacher Hitze aufsetzen und die Kürbiskerne einrühren; sie verbinden sich beim Erwärmen mit den leckeren Gewürzen. Nach 2 Minuten den Topf vom Herd nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.

Inzwischen für das Dressing alle Zutaten (außer der Limettenschale) glatt pürieren.

Die Gurke würfeln und mit Rucola, Birnen- und Fenchelscheiben in eine Schüssel geben. Das Dressing darübergießen und gut mischen. Mit Limettenschale, gerösteten Kürbiskernen, dem Fenchelgrün und den Granatapfelkernen garnieren.

Für 2 Portionen

1 Birne

Saft von 1 Zitrone

1 Fenchelknolle, das Grün zum Garnieren beiseitelegen

½ Granatapfel

1 EL Tamari

¼ TL Piment, gemahlen

20 g Kürbiskerne

1 Mini-Gurke (ca. 220 g)

180 g Rucola

Für das Dressing:

4 EL Olivenöl

Saft und fein abgeriebene

Schale von 1 Limette

½ Bund Dill

Himalajasalz

Süßes

Rohe Super-Avocadotorte

Bei einem Interview für meine Kolumne in »Harper's Bazaar« habe ich ein Stück dieser Torte einem bekannten Modedesigner angeboten, und er konnte gar nicht glauben, dass so etwas Leckeres auch noch gesund ist! Mit dem großen Anteil an Avocados steckt diese Torte voll mit Vitamin E und essenziellen Fettsäuren, welche die Haut jung und elastisch erhalten.

Eine Springform von 22 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen. Für den Tortenboden Mandeln, Datteln, Para- und Pekannüsse in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und 1 Stunde einweichen. Das Wasser abgießen und die eingeweichten Nüsse und Datteln in die Küchenmaschine oder den Blitzhacker geben, das geschmolzene Kokosfett und die Kokosflocken dazugeben. Alles zu einer krümeligen Masse mischen, die aber zusammenhält, wenn man sie zwischen den Fingern zerdrückt.

Die Krümelmasse in die vorbereitete Form füllen und zu einem gleichmäßigen, festen Boden drücken. Im Gefrierfach 20 Minuten fest werden lassen.

Inzwischen für die Füllung die Avocados schälen, entsteinen und das Fruchtfleisch sofort mit dem Saft der beiden Zitronen beträufeln, damit es sich nicht braun verfärbt. Das Avocadofruchtfleisch samt dem Zitronensaft in den Hochleistungsmixer geben, den Agavendicksaft, das geschmolzene Kokosfett, Vanilleextrakt und Rosenwasser hinzufügen und alles zu einer sehr feinen, glatten Masse pürieren.

Auf den vorbereiteten Tortenboden gießen und nochmals für 30 Minuten ins Gefrierfach stellen; anschließend noch 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Erst unmittelbar vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Vorsichtig aus der Form lösen, auf eine Platte setzen und mit Zitronen- und Limettenschale garnieren.

Für 12 Portionen

Für den Boden:

45 g Mandeln
150 g getrocknete Datteln
65 g Paranüsse
35 g Pekannüsse
2 EL Kokosfett,
geschmolzen
55 g Kokosflocken

Für den Belag:

5 sehr reife Avocados
2 Zitronen
150 g Agavendicksaft
150 g Kokosfett,
geschmolzen
¼ TL Vanilleextrakt
½ EL Rosenwasser
fein abgeriebene Schale von
½ Zitrone und 1 Limette
zum Garnieren



Register

- Acaipulver 18
 Acai-Kokos-Häppchen 234
 Acai-Smoothie 50
 Agavendicksaft 18
 Algen 18, 19, 20
 siehe auch Arame, Kombu, Nori usw.
 Apfelweinessig 18
 Aprikosen
 Kürbis mit Quinoafüllung 194
 Kürbis-Spinat-Tajine 208
 Arame 18, 121
 Arame-Brokkoli-Salat auf Sellerie-
 nudeln 121
 Artischocke
 Gebratene Artischocke mit
 Kokos-Zitronen-Dressing 206
 Grünkohlsalat 178
 Artischockenextrakt 11
 Asiatische Nudelsuppe 114
 Aubergine, gefüllt gebacken 196
 Avocado
 Avocadosauce 72
 Avocado-Smoothie 57
 Edamame-Avocado-Temaki 145
 Eier in Avocado 176
 Mexikanische Eier 94
 Rohe-Avocatortorte 236
 Sprossensalat mit Avocado
 und Limettendressing 74
 Balsamico-Zwiebeln, gebratener
 Kürbis 212
 Banane, Acai-Smoothie 50
 Baobabpulver 18
 Basilikum
 Brokkolipesto 142
 Birne
 Birnen-Fenchel-Salat 193
 Birnentarte mit Wacholder 243
 Grünkohl-Hafer-Smoothie 56
 Hafermüli mit Gewürzen 97
 Herbstkompott mit Kokosmilch
 und Limette 250
 Kakao-Zimt-Birnen-Fenchel-Smoothie 57
 Blumenkohl
 Blumenkohl-Kokos-Tarte 63
 Blumenkohlsuppe mit rosa Pfeffer 38
 Gebratener Blumenkohl mit
 Safran-Quinoa-Kifu-Salat 130
 Grüner Blumenkohl-»Risotto« 76
 Blütenpollen 18
 Bohnen, getrocknete
 Brunnenkressensalat mit Bohnen
 und Haselnüssen 188
 Limabohnen-Kürbis-Curry 108
 Borlotti-Bohnen
 Brunnenkressensalat mit Bohnen
 und Haselnüssen 188
 Brokkoli
 Arame-Brokkoli-Salat auf Sellerie-
 nudeln 121
 Brokkolipesto 142
 Brokkoli-Sellerie-Dill-Suppe 42
 Chlorophyll-Smoothie 31
 Gemüsequiche 141
 Grüner Blumenkohl-»Risotto« 76
 Grüner Meeressalat 60
 Grüner Starter-Saft 30
 Linsen-Brokkoli-Burger 112
 Pizza mit Brokkoliboden 198
 Schwarzer Risotto mit Sellerie 117
 Vermicelli-Gemüse-Pfanne 190
 Brombeeren
 Roter Crumble 239
 Brot
 Brot mit Chia und Teff 168
 Grünkohlbrod ohne Getreide 152
 Brownies, vegane 233
 Brunnenkresse
 Brunnenkressensalat mit Bohnen
 und Haselnüssen 188
 Grüner Blumenkohl-»Risotto« 76
 Burger
 Linsen-Brokkoli-Burger 112
 Riesenchampignon-Burger 184
 Butter, vegane 21
 Caesar Salad, veganer 223
 Cashewkerne
 Birnentarte mit Wacholder 243
 Cashewkäse 184
 Cashewkekse 156
 Veganer Caesar Salad 223
 Cavolo nero
 Linsen-Süßkartoffel-Auflauf 137
 Riesenchampignon-Burger 184
 Chiasamen 18
 Brot mit Chia und Teff 168
 Chia-Hanf-Riegel 228
 Grüne und rote Rohkost-Cracker 32
 Grüner Chia-Smoothie 33
 Grünkohlbrod ohne Getreide 152
 Himbeermarmelade mit Chia 170
 Pizza mit Mandelboden 211
 Porridge für das Immunsystem 88
 Quinoa-Teff-Mandelgebäck 154
 Rooibos-Heidelbeer-Chia-Porridge 52
 Chips/Cracker
 Grüne und rote Rohkost- 32
 Rote-Bete-Chips, zwei Varianten 148
 Chlorophyll, flüssiges 18
 Chlorophyll-Smoothie 31
 Curry, Limabohnen-Kürbis- 108
 Daikon-Nudeln und gegrillte
 Gemüstreifen 218
 Darmreinigung 11
 Datteln
 Chia-Hanf-Riegel 228
 Rohe-Avocatortorte 236
 Vegane Brownies 233
 Detox-Zeitplan 14–17
 Dicke Bohnen
 Salat mit Erbsen, Bohnen
 und Pinienkernen 220
 Salat mit geschmortem Fenchel
 und Grapefruit 205
 Dill
 Brokkoli-Sellerie-Dill-Suppe 42
 Spargel und Eier mit frischem
 Dilldressing 134
 Dressings/Saucen/Dips
 Avocado- 72
 Dill- 134
 Kurkuma- 218
 Rote-Paprika- 78
 Edamame
 Edamame-Avocado-Temaki 145
 Edamame mit Ingwer-Tamari-Dressing 224
 Gebratene Artischocke mit Kokos-
 Zitronen-Dressing 206
 Eier
 Eier in Avocado 176
 Dilldressing 134
 Gemüsequiche 141
 Mexikanische Eier 94
 Spargel und Eier mit frischem
 Süßkartoffelrösti mit Fenchel-
 samen 110
 Eis am Stiel, Salzkokos- 242
 Endorphine 13
 Energietee 58
 Erbsen
 Erbsen-Minze-Pesto 226
 Salat mit Erbsen, Bohnen
 und Pinienkernen 220
 Feigen
 Herbstkompott mit Kokosmilch
 und Limette 250
 Salzkokoseis am Stiel 242
 Spinatsalat mit warmen Feigen 98
 Fenchel
 Birnen-Fenchel-Salat 193
 Daikon-Nudeln und gegrillte
 Gemüstreifen 218
 Grüner Starter-Saft 30
 Kakao-Zimt-Birnen-Fenchel-
 Smoothie 57
 Salat mit Erbsen, Bohnen und Pinien-
 kernen 220
 Salat mit geschmortem Fenchel
 und Grapefruit 205
 Fenchelsamen
 Hirse-Porridge mit Fenchelsamen
 und Vanille 164
 Süßkartoffelrösti mit Fenchelsamen 110
 Feta
 Griechischer Wintersalat in der Papier-
 hülle 181
 Fleisch 10
 Flocken, Knusprige Frühstücks- 172
 Flohsamen 18
 Brot mit Chia und Teff 168
 Fritten, Zucchini- mit Mandelkruste 187
 Frühstücksflocken, knusprige 172
 Getränke
 Acai-Smoothie 50
 Avocado-Smoothie 57
 Chlorophyll-Smoothie 31
 Entspannender Entschlackungstee 36
 Grüner Chia-Smoothie 33
 Grüner Starter-Saft 30
 Grünkohl-Hafer-Smoothie 56
 »Kaffee«-Smoothie 92
 Kakao-Zimt-Birnen-Fenchel-Smoothie 57
 Karotten-Kurkuma-Smoothie 31
 Lucuma-Shake 93
 Maca-Mandelmilch-Shake 92

- Muskat-Macha-Latte 174
 Rosen-Ingwer-Sternanis-Tee 36
 Rote-Bete-Heidelbeer-Smoothie 56
 Roter Saft 30
 Spirulina-Smoothie 33
 Gewürzsumach 18, 220
- Gojibeeren**
 Hafermüsli mit Gewürzen 97
- Granatapfel**
 Birnen-Fenchel-Salat 193
 Salat mit Wassermelone, Tomate, Ingwer und Granatapfelsirup 216
- Grapefruit**
 Salat mit geschmortem Fenchel und Grapefruit 205
 Tofu mit Kokoskruste auf Quinoa-Salat 100
- Grüne Bohnen**
 Arame-Brokkoli-Salat auf Sellerienudeln 121
 Spinatsalat mit warmen Feigen 98
- Grüner Meeressalat 60**
 Grüner Starter-Saft 30
- Grünkohl**
 Grüner Meeressalat 60
 Grünkohlbrötchen ohne Getreide 152
 Grünkohl-Hafer-Smoothie 56
 Grünkohlsalat 178
 Mexikanische Eier 94
 Sprossensalat mit Avocado und Limettendressing 74
 Süßkartoffeln mit schwarzem Reis 104
 Vermicelli-Gemüse-Pfanne 190
 Wurzelgemüsesuppe 71
- Gurke**
 Acai-Smoothie 50
 Arame-Brokkoli-Salat auf Sellerienudeln 121
 Birnen-Fenchel-Salat 193
 Daikon-Nudeln und gegrillte Gemüsestreifen 218
 Grüner Starter-Saft 30
 Grünkohl-Hafer-Smoothie 56
 Gurkensalat mit Tempeh 65
 Kopfsalat mit Wakame 132
- Haferflocken**
 Grünkohl-Hafer-Smoothie 56
 Haferflocken mit Gewürzen 97
 Porridge für das Immunsystem 88
 Roter Crumble 239
- Hanfkörner**
 Chia-Hanf-Riegel 228
 Fünfkorn-Eiweiß-Bällchen 150
- Haselnüsse**
 Brunnenkressensalat mit Bohnen und Haselnüssen 188
- Hatcho Miso 20**
- Heidelbeeren**
 Hirse-Porridge mit Fenchelsamen und Vanille 164
 Rooibos-Heidelbeer-Chia-Porridge 52
 Rote-Bete-Heidelbeer-Smoothie 56
 Salzkokoseis am Stiel 242
 Zitronen-Teff-Pfannkuchen 166
- Herbstkompott mit Kokosmilch und Limette 250**
- Himalajasalz 18**
- Himbeermarmelade mit Chia 170**
- Hirse 18**
 Hirse-Porridge mit Fenchelsamen und Vanille 164
 Knusprige Frühstücksflocken 172
 Wurzelgemüsesuppe 71
- Ingwer**
 Edamame mit Ingwer-Tamari-Dressing 224
 Ingwer-Kokos-Brot 230
 Rosen-Ingwer-Sternanis-Tee 36
 Salat mit Wassermelone, Tomate, Ingwer und Granatapfelsirup 216
- Joghurt, Zitronen-Joghurt-Kuchen 247**
 »Kaffee«-Smoothie 92
- Kakao**
 Kakao-Zimt-Birnen-Fenchel-Smoothie 57
 Quinoa-Teff-Mandelgebäck 154
 Schokotöpfchen 249
 Vegane Brownies 233
- Karotte**
 Daikon-Nudeln und gegrillte Gemüsestreifen 218
 Griechischer Wintersalat in der Papierhülle 181
 Karotten-Kurkuma-Smoothie 31
 Karotten-Limetten-Suppe 41
 Karottennudeln mit Avocadosauce 72
 Polenta mit geschmortem Wurzelgemüse 123
 Roter Saft 30
 Würzige Tofubällchen 105
- Käse**
 Gemüsequiche 141
 Griechischer Wintersalat in der Papierhülle 181
- Kastanien**
 Kürbis mit Quinoafüllung 194
- Kekse, Cashew- 156**
 Kichererbsen, knusprige 146
 Kichererbsenmehl, -klöße 182
 Kichererbsentofu alias Kifu 129
 Kifu, gebratener Blumenkohl mit Safran-Quinoa-Kifu-Salat 130
- Kokos**
 Acai-Kokos-Häppchen 234
 Ingwer-Kokos-Brot 230
 Kokos-Zitronen-Dressing 206
 Rohe-Avocadotorte 236
 Veganer Caesar Salat 223
- Kokosblütensirup 19**
- Kokoscreme 18**
 Blumenkohl-Kokos-Tarte 63
- Kokosmehl**
 Acai-Kokos-Häppchen 234
 Tofu mit Kokoskruste und Quinoa-Salat 100
- Kokosmilch**
 Herbstkompott mit Kokosmilch und Limette 250
 Limabohnen-Kürbis-Curry 108
 Salzkokoseis am Stiel 242
- Kokosmilchjoghurt 19**
 Zitronen-Joghurt-Kuchen 247
- Kokoswasser 19**
 Kokoszucker 19
- Kombu 19**
- Kopfsalat**
 Kopfsalat mit Wakame 132
 Salat mit geschmortem Fenchel und Grapefruit 205
- Kräutertees 11**
- Kuchen**
 Zitronen-Joghurt-Kuchen 247
- Kudzu 19**
- Kürbis**
 Daikon-Nudeln und gegrillte Gemüsestreifen 218
 Gebratener Kürbis mit Balsamico-Zwiebeln 212
 Kürbis mit Quinoafüllung 194
 Kürbis-Spinat-Tajine 208
 Kürbissuppe 68
 Limabohnen-Kürbis-Curry 108
- Wurzelgemüsesuppe 71**
- Kürbiskerne**
 Birnen-Fenchel-Salat 193
 Brokkolipesto 142
 Grünkohlbrötchen ohne Getreide 152
 Knusprige Frühstücksflocken 172
 Mit Tamari geröstete Kürbiskerne 78
- Kurkuma 19**
 Karotten-Kurkuma-Smoothie 31
 Kurkumadressing 218
- Latte, Muskat-Matcha- 174**
- Lauch**
 Brunnenkressensalat mit Bohnen und Haselnüssen 188
 Schwarzer Risotto mit Sellerie 117
 Süßkartoffeln mit schwarzem Reis 104
 Vermicelli-Gemüse-Pfanne 190
 Wurzelgemüsesuppe 71
- Leinsamen**
 Grünkohlbrötchen ohne Getreide 152
- Limetten 250**
 Herbstkompott mit Kokosmilch und Limette 250
 Karotten-Limetten-Suppe 41
 Sprossensalat mit Avocado und Limettendressing 74
- Linsen**
 Linsen-Brokkoli-Burger 112
 Linsensalat mit Salsa verde 126
 Linsen-Süßkartoffel-Auflauf 137
- Lucumapulver 19**
 Lucuma-Shake 93
- Macapulver 19**
 Maca-Mandelmilch-Shake 92
- Magnesiumflocken 36**
- Malzkaffee 19**
 »Kaffee«-Smoothie 92
- Mandelbutter 19**
- Mandelmilch**
 Gemüsequiche 141
 Hirse-Porridge mit Fenchelsamen und Vanille 164
 Lucuma-Shake 93
 Maca-Mandelmilch-Shake 92
 Muskat-Macha-Latte 174
 Schokotöpfchen 249
- Mandeln**
 Birnentarte mit Wacholder 243
 Blumenkohl-Kokos-Tarte 63
 Brot mit Chia und Teff 168
 Gemüsequiche 141
 Grünkohlbrötchen ohne Getreide 152
 Ingwer-Kokos-Brot 230
 Kürbis-Spinat-Tajine 208
 Pizza mit Brokkoliboden 198
 Pizza mit Mandelboden 211
 Quinoa-Teff-Mandelgebäck 154
 Rohe-Avocadotorte 236
 Zitronen-Joghurt-Kuchen 247
 Zucchini-Fritten mit Mandelkruste 187
- Mango**
 Acai-Smoothie 50
 Avocado-Smoothie 57
 Marmelade, Himbeer-Chia 170
- Matchapulver 19**
- Matepulver 19**
 Energietee 58
- Mexikanische Eier 94**
- Milchshakes**
 Lucuma-Shake 93
 Maca-Mandelmilch-Shake 92
- Minze**
 Energietee 58
 Erbsen-Minze-Pesto 226
- Miso 20**

- Mohn
Fünfkorn-Eiweiß-Bällchen 150
Muskat-Matcha-Latte 174
Nährhefe 20
Nashi-Birne
Haferflocken mit Gewürzen 97
Nudeln
Asiatische Nudelsuppe 114
Reisnudeln 12
Vermicelli-Gemüse-Pfanne 190
Nori 20
Edamame-Avocado-Temaki 145
Nüsse, siehe Mandeln, Paranüsse usw.
Obst, siehe Brombeeren, Heidelbeeren usw.
Oliven
Griechischer Wintersalat in der Papierhülle 181
Pak choi
Asiatische Nudelsuppe 114
Paprika
Dip aus roter Paprika 78
Mexikanische Eier 94
Vermicelli-Gemüse-Pfanne 190
Paranüsse/ Pekannüsse
Rohe-Avocatortorte 236
Pesto
Brokkoli- 142
Erbsen-Minze- 226
Spinat- mit Rohkostnudeln 66
Pfannkuchen, Zitronen-Teff- 166
Pfefferkörner
Blumenkohlsuppe mit rosa Pfefferkörnern 38
Pfefferlingstopf 202
Pflaume
Herbstkompott mit Kokosmilch und Limette 250
Pflaumenpulver 20
Pilze
Asiatische Nudelsuppe 114
Griechischer Wintersalat in der Papierhülle 181
Pfefferlingstopf 202
Polenta mit geschmortem Wurzelgemüse 123
Riesenchampignon-Burger 184
Salat mit Wassermelone, Tomate, Ingwer und Granatapfelsirup 216
Vermicelli-Gemüse-Pfanne 190
Pinienkerne
Salat mit Erbsen, Bohnen und Pinienkernen 220
Pistazien
Spinatsalat mit warmen Feigen 98
Pizza
Brokkoliboden 198
Mandelboden 211
Polenta mit geschmortem Wurzelgemüse 123
Porridge
für das Immunsystem 88
Hirse-Porridge mit Fenchelsamen und Vanille 164
Roobios-Heidelbeer-Chia- 52
Probiotikum 11
Quinoa 20
Chia-Hanf-Riegel 228
Fünfkorn-Eiweiß-Bällchen 150
Gebratener Blumenkohl mit Safran-Quinoa-Kifu-Salat 130
Grünkohlbrötchen ohne Getreide 152
Kürbis mit Quinoafüllung 194
Quinoa-Teff-Mandelgebäck 154
Tofu mit Kokoskruste auf Quinoa-Salat 100
Radieschen
Kopfsalat mit Wakame 132
Reis
Schwarzer Risotto mit Sellerie 117
Süßkartoffeln mit schwarzem Reis 104
Reismilch
Haferflocken mit Gewürzen 97
»Kaffee«-Smoothie 92
Porridge für das Immunsystem 88
Reisnudeln
Asiatische Nudelsuppe 114
Risotto
Grüner Blumenkohl-»Risotto« 76
Schwarzer Risotto mit Sellerie 117
Roobios-Heidelbeer-Chia-Porridge 52
Rosen-Ingwer-Sternanis-Tee 36
Rösti, Süßkartoffel- mit Fenchelsamen 110
Rote Bete
Griechischer Wintersalat in der Papierhülle 181
Polenta mit geschmortem Wurzelgemüse 123
Rote-Bete-Chips, zwei Varianten 148
Rote-Bete-Heidelbeer-Smoothie 56
Rote-Bete-Wraps 200
Roter Saft 30
Wurzelgemüsesuppe 71
Rote-Bete-Pulver 21
Roter Crumble 239
Roter Saft 30
Rucola
Birnen-Fenchel-Salat 193
Gurkensalat mit Tempeh 65
Riesenchampignon-Burger 184
Salat mit geschmortem Fenchel und Grapefruit 205
Salat mit Wassermelone, Tomate, Ingwer und Granatapfelsirup 216
Safran
Gebratener Blumenkohl mit Safran-Quinoa-Kifu-Salat 130
Salate
Arame-Brokkoli-Salat auf Sellerienudeln 121
Birnen-Fenchel-Salat 193
Brunnenkressensalat mit Bohnen und Haselnüssen 188
Daikon-Nudeln und gegrillte Gemüsestreifen 218
Gebratener Blumenkohl mit Safran-Quinoa-Kifu-Salat 130
Grüner Meeressalat 60
Grünkohlsalat 178
Gurkensalat mit Tempeh 65
Karottennudeln mit Avocadosauce 72
Kopfsalat mit Wakame 132
Linsensalat mit Salsa verde 126
Salat mit Erbsen, Bohnen und Pinienkernen 220
Salat mit geschmortem Fenchel und Grapefruit 205
Spinatsalat mit warmen Feigen 98
Sprossensalat mit Avocado und Limettendressing 74
Tofu mit Kokoskruste auf Quinoa-Salat 100
Veganer Caesar Salat 223
Salsa verde, Linsensalat mit 126
Salz, Himalaja 18
Salzkokoseis am Stiel 242
Samen/Kerne
Fünfkorn-Eiweiß-Bällchen 150
Kürbis mit Quinoafüllung 194
Mit Tamari geröstete Kürbiskerne 78
Schafskäse
Gemüsequiche 141
Griechischer Wintersalat in der Papierhülle 181
Schokolade
Kakao-Zimt-Birnen-Fenchel-Smoothie 57
Quinoa-Teff-Mandelgebäck 154
Schokotöpfchen 249
Vegane Brownies 233
Sellerie, Knollen-
Schwarzer Risotto mit Sellerie 117
Sellerie, Stangen-
Arame-Brokkoli-Salat auf Sellerienudeln 121
Brokkoli-Sellerie-Dill-Suppe 42
Gebratener Blumenkohl mit Safran-Quinoa-Kifu-Salat 130
Sesam
Brot mit Chia und Teff 168
Fünfkorn-Eiweiß-Bällchen 150
Shiitake-Pilze
Asiatische Nudelsuppe 114
Smoothies
Acai-Smoothie 50
Avocado-Smoothie 57
Chlorophyll-Smoothie 31
Grüner Chia-Smoothie 33
Grünkohl-Hafer-Smoothie 56
»Kaffee«-Smoothie 92
Kakao-Zimt-Birnen-Fenchel-Smoothie 57
Karotten-Kurkuma-Smoothie 31
Rote-Bete-Heidelbeer-Smoothie 56
Spirulina-Smoothie 33
Sojajoghurt, Kichererbsenklöße 182
Sonnenblumenkerne
Fünfkorn-Eiweiß-Bällchen 150
Grünkohlbrötchen ohne Getreide 152
Knusprige Frühstücksflocken 172
Kürbis mit Quinoafüllung 194
Spargel
Linsensalat mit Salsa verde 126
Spargel und Eier mit frischem Dill-dressing 134
Spinat
Brokkoli-Sellerie-Dill-Suppe 42
Edamame-Avocado-Temaki 145
Gemüsequiche 141
Kürbis-Spinat-Tajine 208
Pfefferlingstopf 202
Spinatpesto mit Rohkostnudeln 66
Spinatsalat mit warmen Feigen 98
Süßkartoffelrösti mit Fenchelsamen 110
Würzige Tofubällchen 105
Spirulina 21
Spirulina-Smoothie 33
Sprossen
Gurkensalat mit Tempeh 65
Karottennudeln mit Avocadosauce 72
Rote Rohkost-Cracker 32
Sprossensalat mit Avocado und Limettendressing 74
Steckrübe
Polenta mit geschmortem Wurzelgemüse 123
Wurzelgemüsesuppe 71
Steinpilze
Pfefferlingstopf 202
Sternanis-Tee, Rosen-Ingwer- 36
Suppen
Asiatische Nudel- 114
Blumenkohl- mit rosa Pfefferkörnern 38
Brokkoli-Sellerie-Dill- 42
Karotten-Limetten- 41
Kürbis- 68
Wurzelgemüsesuppe 71

- Süßkartoffeln
 Griechischer Wintersalat in der Papierhülle 181
 Linsen-Süßkartoffel-Auflauf 137
 Süßkartoffeln mit schwarzem Reis 104
 Süßkartoffelrösti mit Fenchelsamen 110
- Tajine, Kürbis-Spinat- 208
- Tahini 21
- Tamari 21
 Edamame mit Ingwer-Tamari-Dressing 224
 Mit Tamari geröstete Kürbiskerne 78
- Tapiokamehl, Brot mit Chia und Teff 168
- Tartes/Quiches
 Birnentarte mit Wacholder 243
 Blumenkohl-Kokos- 63
 Rohe-Avocadotorte 236
- Tees
 Energie 59
 Entspannender Entschlackungstee 36
 Kräuter- 11
 Rosen-Ingwer-Sternanis- 36
- Teff 21
 Brot mit Chia und Teff 168
 Quinoa-Teff-Mandelgebäck 154
 Temaki, Edamame-Avocado- 145
 Zitronen-Teff-Pfannkuchen 166
- Tempeh 21
 Asiatische Nudelsuppe 114
 Gurkensalat mit Tempeh 65
- Tofu
 Tofu mit Kokoskruste auf Quinoa-Salat 100
 Würzige Tofubällchen 105
- Tomate
 Gefüllte gebackene Aubergine 196
 Linsensalat mit Salsa verde 126
 Linsen-Süßkartoffel-Auflauf 137
 Mexikanische Eier 94
 Pizza mit Brokkoliboden 198
 Pizza mit Mandelboden 211
 Riesenchampignon-Burger 184
 Roter Saft 30
 Salat mit Wassermelone, Tomate, Ingwer und Granatapfelsirup 216
 Vermicelli-Gemüse-Pfanne 190
 Würzige Tofubällchen 105
- Umeboshi-Pflaumenpüree 21
- Vegane Brownies 233
- Vegane Butter 21
- Veganer Caesar Salat 223
- Vermicelli-Gemüse-Pfanne 190
- Vollkornreisessig 21
- Vollrohrzucker 21
- Wacholder, Birnentarte mit 243
- Wakame 21, 132
 Grüner Meeressalat 60
 Kopfsalat mit Wakame 132
 Tofu mit Kokoskruste auf Quinoa-Salat 100
- Walnüsse, Dip aus roter Paprika 78
- Wasser 11
- Wassermelone, Tomate, Ingwer und Granatapfelsirup, Salat 216
- Wintersalat in der Papierhülle, Griechischer 181
- Wirsing, Salat mit Erbsen, Bohnen und Pinienkernen 220
- Wraps, Rote-Bete- 200
- Wurzelgemüse
 Polenta mit geschmortem Wurzelgemüse 123
 Wurzelgemüsesuppe 71
- Xanthan 21
- Xylitol 21
- Zatar 21
- Ziegenkäse, Gemüsequiche 141
- Zitrone
 Kokos-Zitronen-Dressing 206
 Zitronen-Joghurt-Kuchen 247
 Zitronen-Teff-Pfannkuchen 166
- Zucchini
 Daikon-Nudeln und gegrillte Gemüsestreifen 218
 Pfifferlingstopf 202
 Spinatpesto mit Rohkostnudeln 66
 Vermicelli-Gemüse-Pfanne 190
 Würzige Tofubällchen 105
 Zucchini-Fritten mit Mandelkruste 187
- Zuckerschoten (Kefen), Grüner Meeressalat 60
- Zwiebeln, Gebratener Kürbis mit Balsamico-Zwiebeln 212

Danksagung

Zuallererst danke ich Nicky Ross für den Vertrag mit Hodder, ebenso ihrem wunderbaren Team, vor allem Sarah Hammond.

Vielen lieben Dank auch an Lisa Linder, die unglaublich begabte Fotografin, die bisher alle meine Bücher fotografiert hat – es ist wunderbar, mit dir zu arbeiten!

Ebenso danke ich dem Traumduo Cynthia Inions und Lawrence Morton, die alles so herrlich üppig zurechtgemacht haben. Außerdem Lisa Harrison für ihre Küchenexpertise an den Aufnahmetagen.

Die Arbeit an einem Buch braucht viel Zeit. Deshalb bin ich sehr froh, ein großartiges Team zu haben, das mir den Rücken freihält. Foxy Roxy, du bist unschlagbar, ich arbeite liebend gern mit dir und danke dir für all deinen Einsatz und deine Mühe, im Namen der Gesundheit meine »Botschaft« zu verbreiten. Debs und Molly, euch sollte man nicht unterschätzen!

Vielen Dank, Amanda Wakeley, für die wunderbaren Kleider, die ich mir während der Arbeit am Buch ausleihen durfte. Justine Jenkins für das Make-up und Magda Jagri für die Frisuren.

Und nicht zuletzt meinem Verlobten Simon, der alle meine Rezepte probieren muss.