

# Inhalt

- Mit jedem Bissen ein bisschen mehr Vitalität 7  
Die bunte Basis – Gemüse, Blattsalate und Obst 14

## Rezepte

- Hauptgerichte 23**  
**Salate 61**  
**Bowls 93**  
**Suppen 107**  
**Kleine Gerichte 117**  
**Desserts 131**  
**Frühstück 149**  
**Smoothies 160**  
**Brote 165**  
**Aufstriche 176**  
**Powerriegel 180**  
**Powerballs 182**

## Exkurse

- Eiweiß aus Hülsenfrüchten 36  
Kräuter 46  
Tofu, Seidentofu und Tempeh 58  
Aktivieren von Mandeln und Nüssen 59  
Algen und Algenöl 68  
Pilze 90  
Gewürze 104  
Sprossen und Microgreens 114  
Protein zur Ergänzung 128  
Fermentiertes 129  
Nüsse und Kerne 146  
Ballaststoffe aus der Nahrung und zur Ergänzung 162  
Öle 174  
  
Zutaten- und Rezeptregister 186