



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

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

atVERLAG



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

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.

TOPPING

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

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

Açaipüree Açai-Traum-Smoothie-Bowl 87	Norirollen mit Tofu-Reis und Wasabi-Dipsauce 194
Ananas Ananas-Kokos-Bowl 76 Detox Greenie 81f.	Nüsslissalat mit Artischocken, Pinienkernen, Apfel und Avocado 167
Apfel Apfel-Nuss-Hafer-Kuchen 277 Apple Ginger Power Juice 81	Porridge mit Avocado und Tahini 138
Apple Popeye 82 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
Aprikose 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	Banane 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
Artischocke Blumenkohl-Steaks mit cremiger Artischockensauce 199 Nüsslissalat mit Artischocken, Pinienkernen, Apfel und Avocado 167 Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208	Bärlauch Bärlauchpesto-Pasta 214 Bärlauchpesto 148
Aubergine Gemüse-Lasagne mit Tofu-Kräuter-Ricotta und Auberginen 227 Gebackene Auberginen 189	Birchermüesli 110 Birne Carrot Booster Juice 81 Fried Rice 261 Gemüsesuppe mit Brokkoli und Lauch 168 Süßkartoffelscheiben mit Erbsen-creme 256
Avocado 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	Bliss Balls 122 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
Bohnen, schwarze, Kidney- usw. Karotten-Süßkartoffel-Burritos 142 Gefüllte Süßkartoffeln 262	Hafer-Nuss-Cracker 58 Mandelmus-Cookies 281 Samen-Kräuter-Cracker 58
Bowls Ananas-Kokos-Bowl 76 Aprikosen-Joghurt-Bowl 76 Black Rice Poké Bowls 252 Jungle [Matcha] Bowl 79 Universum Bowl 84	Cranberrys Granola-Mandel-Cranberry-Riegel 125
Blumenkohl 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	Crunch, Nuss- Kürbiscreme-Pasta mit Walnüssen und Rosmarin 233 Pekan-Kardamom-Crunch 308
Brokkoli Brokkoli-Dip Gemüsesuppe mit Brokkoli und Lauch 168 Sobanudeln mit Sesamdressing, Brokkoli und Avocado 217	Datteln 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
Brot Dinkelzopf 57 Roggenvollkorn-Sauerteig-Nuss-brot 63 Samen-Kerne-Brot 60	Dukkah 154 Eis Bananen-Erdnuss-Eis und Granola Jar 75 Honig-Vanille-Eis 313 Zitronen-Creme-Eis 313 Erbsen Fried Rice 261 Süßkartoffelscheiben mit Erbsen-creme 256
Brombeeren Brombeerentraum-Smoothie 92	Erdbeeren 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
Burger Kichererbsen-Burger 200	Erdnüsse, Erdnussmus Bananen-Erdnuss-Eis und Granola Jar 75 Erdnuss-Hafer-Zimt-Bliss-Balls 122 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Granola-Mandel-Cranberry-Riegel 125
Burritos Karotten-Süßkartoffel-Burritos 142	
Butter 64 Cashews 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	
Chiasamen Chiakonfitüre 65 Chiapudding-Frühstücks-Jars 107 Haselnuss-Nussmus-Chia-Bliss-Balls 122	
Cookies, Cracker, Riegel 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
Falafel Karotten-Falafel im Salatblatt 236	Hafer-Porridge-Grundrezepte 116 Hanfamen Samen-Kräuter-Cracker 58
Federkohl Detox Greenie 81f. Federkohlchips 147 Federkohlsalat 1a 165 Federkohl-Spinat-Pasta 212 Karotten-Süßkartoffel-Burritos 142 Power Booster 82 Universum Bowl 84	Haselnüsse Apfel-Nuss-Hafer-Kuchen 277 Cherry-Choc Cheesecake Slices 292 Hafer-Nuss-Cracker 58
Feigen Ricotta-Feigen-Walnuss-Flammkuchen 221	Haselnuss-Nussmus-Chia-Bliss-Balls 122 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
Fenchel Detox Greenie 81f.	Heidelbeeren Açai-Traum-Smoothie-Bowl 87 Heidelbeer-Superfood-Smoothie-Bowl 87 No-Bake Blueberry-Cheesecake-Muffins 295 Universum Bowl 84
Feta Bärlauchpesto-Pasta 214 Federkohlsalat 1a 165 2-Minuten-Tofu-Feta 157	Himbeeren Himbeer-Frühstücks-Smoothie-Bowl 90 Himbeer-Muffins 288 Himbeeren-Refresher 92 Linzerschnitten 287 Overnight Oats, Himbeere mit Tahini 101
Flax Egg 202 Gebrannte Creme 310 Gerste Gersten-Kürbis-Salat 172 Pilz-Spinat-Gerstotto mit Thymian und Parnussan 251	Kartoffel Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208
Granatapfel Frühlingszwiebel-Minze-Salat 189 Karotten-Quinoa-Salat 176 Quinoa-Salat-Traum 185	Ketomüesli 109 Kichererbsen Brownies 284 Hummus-Traum 153 Kichererbsen-Burger 200 Süßkartoffel-Curry mit Blumenkohlreis 268
Granola 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	
Gurke Detox Greenie 81 Heavenly Greens Juice 81	
Haferflocken 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	

Quinoa-Kokos-Porridge 99	Vollkorn-Pitas mit Gewürz-Kichererbsen und Avocadopüree 238
Hummus 153	Kokos [-chips, -joghurt, -raspel] Aprikosen-Joghurt-Bowl 76 Bounties hausgemacht 299 Erdnuss-Kokos-Pekan-Rawnola 54 Kokos-Cashew-Tofu 254 Kokos-Sesam-Granola [haferfrei] 54 Quinoa-Kokos-Porridge 99 Vanille-Aprikosen-Rawnola 54
Ingwer Apple Ginger Power Juice 81 Detox Greenie 81 Hearty Beets Juice 81 Linsen-Dal mit Kräuterjoghurt 266	Kirschen Cherry-Choc Cheesecake Slices 292 Kirsch-Mania-Smoothie 92
Joghurtsaucen/-dips Joghurt-Tahini-Sauce 236 Kräuterjoghurt 266	Kürbis Gersten-Kürbis-Salat 172 Kürbiscreme-Pasta mit Walnüssen und Rosmarin 233 Kürbis-Karotten-Suppe mit Zimt und Chili 174 Salat-Wraps mit Erdnussauce 191
Juices Apple Ginger Power Juice 81 Detox Greenie 81 Carrot Booster Juice 81 Hearty Beets Juice 81 Heavenly Greens Juice 81 Immunity Shield Juice 81 Summery Hydration Juice 81	Kürbiskerne Bärlauchpesto-Pasta 214 Samen-Kerne-Brot 60
Kaffee Overnight Oats, Coffee o'clock 104	Kurkuma, frisch Carrot Booster Juice 81 Immunity Shield Juice 81
Kakao, Kakaonibs Almond Caca[ah]o[y] 73 Cherry-Choc Cheesecake Slices 292 Heisse Schokolade 68 Kakao-Crunch-Granola 53 Kirschen-Schoko-Traum-Bowl 89 Overnight Oats, Nutella-Traum 104 Snicker Man 73 Stracciatella meets Bounty Smoothie 73 5-Minuten-Schokomousse 305	Lauch Gemüsesuppe mit Brokkoli und Lauch 168
Karotte 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	Lattich Caesar Salad 171 Salat-Wraps mit Erdnussauce 191
Kartoffel Zucchini-Kartoffel-Frühlingspizza mit Frischkäse, Artischocken und Pinienkernen 208	Limette Avocado-Limetten-Minz-Creme 314 Detox Greenie 81f. Heavenly Greens Juice 81 Kokos-Limette-Vanille-Bliss-Balls 122 Summery Hydration Juice 81
Ketomüesli 109 Kichererbsen Brownies 284 Hummus-Traum 153 Kichererbsen-Burger 200 Süßkartoffel-Curry mit Blumenkohlreis 268	Leinsamen Leinsamen-Banh-Mi-Tacos 241 Samen-Kräuter-Cracker 58
	Limette Detox Greenie 81f. Apple Popeye 82
	Linsen Linsen-Dal mit Kräuterjoghurt 266
	Macadamianüsse Macadamia-Mandel-Frischkäse 158 Salted Caramel-Macadamia-Bliss-Balls 122

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
Zucchinitaler mit Joghurt-Dill-Sauce 202