Angela Liddon

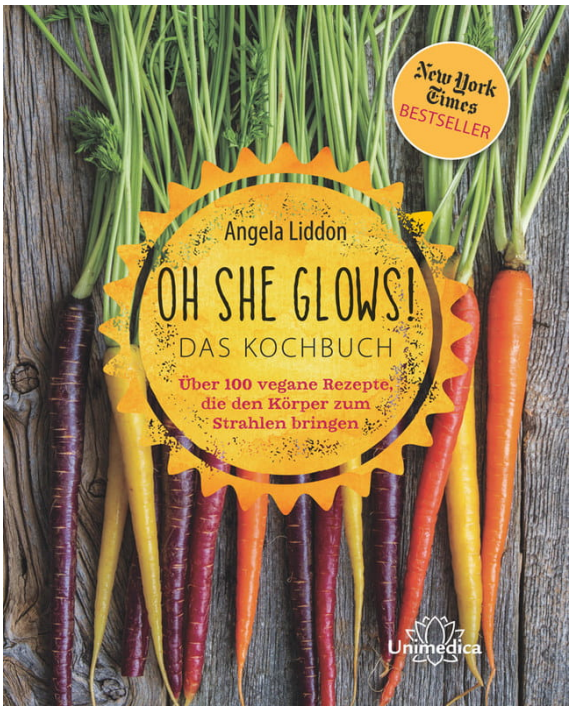
Oh She Glows! Das Kochbuch

Leseprobe

Oh She Glows! Das Kochbuch

von Angela Liddon

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

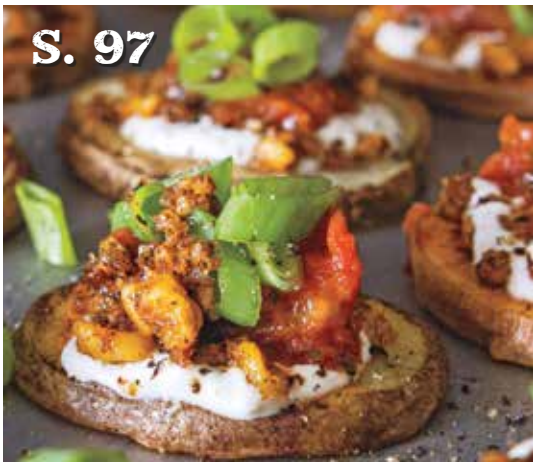
Einführung 1
Über dieses Buch 9
Meine vegane Speisekammer . . . 13
Meine Lieblingsküchengeräte und -utensilien 31

Frühstück 37
Stressfreies Über-Nacht-Haferfrühstück 41
Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
Verwöhntag-Birchermüsli 49
Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51
Chiapower-Donuts 53



Roher Buchweizen-Frühstücksporridge 57
Herzhafte Hafer-Linsen-Schale . 59
Apfelkuchen-Haferbrei 61
Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63

Smoothies, Säfte & Tees 65
Klassisches Grünes Monster . . . 69
Grünes Mojo-ito-Monster 71
Gute-Laune-Schoko-Smoothie 73
Samtiger Pumpkin-Pie-Smoothie 74
Fitness-Fan-Smoothie 75
Anti-Erkältungs-Sonnenschein-Smoothie 77
Guten-Morgen-Smoothie 78
Smoothie „Tropische Schönheit“ . 79
Heilsamer Rooibostee 81
Yogi-Saft 83
Grüner Stoffwechsel-Zitrustee . . 85



Vorspeisen *87*
Sommer-Bruschetta mit Kirschen, Erdbeeren und Basilikum . . . *91*
Erdbeer-Mango-Guacamole *93*
Tröstlich warmer Nacho-Dip . . . *95*
Taco-Fiesta-Kartoffel-Crisps . . . *97*
Klassischer Hummus *101*
Würzige Pita-Chips *103*
Pilztarte mit Walnusspesto . . . *105*
Ölfreie Falafel aus dem Ofen . . *107*

Salate *111*
Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit marinierten Portobello-Champignons und roten Zwiebeln *115*
Kichererbsensalat – der perfekte Sandwichbelag! *117*





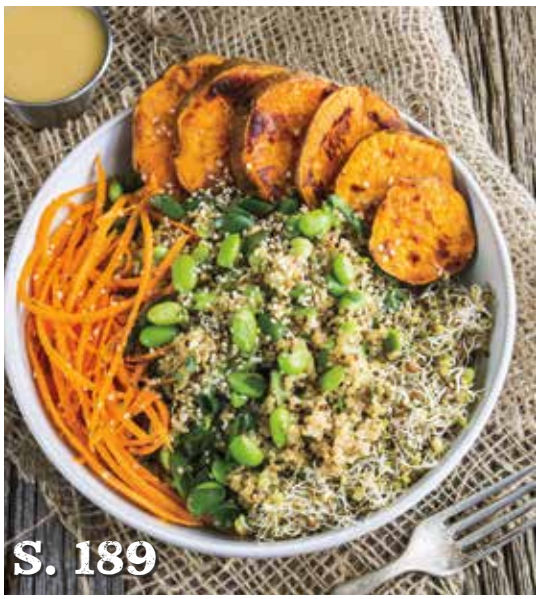
Cremiger Avocado-Kartoffelsalat *119*
Chakra-Caesarsalat mit nussigen Kräutercroûtons . . *121*
Salat von gebackenen Roten Beten mit Haselnüssen, Thymian und Balsamico-Reduktion *125*
Langes-Wochenende-Salat mit gegrilltem Gemüse *127*
Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing *131*
Festlicher Grünkohlsalat mit süßer Apfel-Zimt-Vinaigrette und Pekan-Parmesan *133*

Suppen 137
Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141
Rote-Linsen-Grünkohl-Genesungssuppe 143
Indische Linsen-Blumenkohlsuppe 145
Sommerernte-Tortillasuppe . . . 147
10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
„Esst mehr Gemüse"-Detox-Suppe 151



Tomatencremesuppe mit italienischen Kichererbsen-Croûtons 153

Hauptspeisen 155
Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas mit Avocado-Koriander-Creme . . . 159
TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161
Nudelsalat mit zweierlei Soßen: Thai-Erdnuss und Orange-Ahorn-Miso 165



Unser Lieblings-Veggieburger 167
Burrito mit Cashewkäse und Brokkoli-Quinoa-Füllung . . 171
Immunstärkende Tomatensoße mit Pilzen 173
Chana Masala, schnell und einfach 175
Linsen-Walnuss-Braten 179
Gegrillter Portobello-Burger mit sonnengetrockneten Tomaten und Grünkohl-Hanf-Pesto 181
Cremige 15-Minuten-Pasta mit Avocado 185
Protein-Power-Schale 187
Miso-Power-Schale 189
Luxuriöse Tomaten-Basilikum-Pasta 193
Cremiges Gemüsecurry 195
Portobello-„Steak"-Fajitas 197

Beilagen 199

Geröstete Regenbogenmöhren mit Kreuzkümmel-Koriander-Tahin-Soße 203

Marinierte Italienische Pilze . . 205

Scharf gebratener Knoblauchtofu 209

Marinierter Balsamico-Ahorn-Knoblauch-Tempeh 211

Perfekte Grünkohl-Chips 213

Knusprig-leichte Kartoffelspalten 215

Gerösteter Rosenkohl mit Fingerling-Kartoffeln & Rosmarin 217

Blumenkohl-Kartoffelstampf mit leichter Pilzsoße 219

Butternusskürbis mit Mandel-Pekan-Parmesan 221

Power-Snacks 223

Klassischer Glo-Riegel 227

Geschenk-Riegel 229

Perfekt geröstete Kichererbsen 232

Geröstete Kichererbsen mit Essig & Salz 233

Chia-Power-Pudding-Snack . . . 237

Ölfreie Schokoladen-Zucchini-Muffins 239

Superpower-Chiabrot 241

Bananenhappen mit Mandelbutter & Kakao-Crunch 245

Süße Keksteigbällchen 247





Desserts 249

Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte mit knusprigem Haselnussboden 253

Mutter Naturs Apfel-Crumble 255

Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden . . . 259

Schokoladen-Schichttorte 261

Kokosnuss-Schlagsahne mit Obst und Nüssen 265



Winter-Zitrussalat 267
Mokka-Puddingkuchen 269
Glutenfreie Schokoladen-Mandel-Brownies 271
Hausgemachte Yolos 275
Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281

Hausgemachte Vorräte 283

Cremiger Vanille-Mandeldrink 287
Einfaches Mandel-Knuspermüsli 288
Grobes Mandelmehl 289
Feines Mandelmehl 289
Hafermehl 289
Rohes Buchweizenmehl 289
Traubenkern-Mayonnaise 290
Semmelbrösel aus gekeimtem Getreide 291
Kokosnuss-Schlagsahne 292
Cashewsahne 293
Einfache Pilzsoße 294
Mühelose Allzweck-Balsamico-Vinaigrette 295
Zitronen-Tahin-Dressing 296
10-Gewürze-Mischung 296
Gepresster Tofu 297
Magische Chia-Marmelade 299
Schokoladenguss (zwei Arten) 300
Bananen-Softeis 301
Bohnen kochen 302
Gerösteter Knoblauch 303
Kürbisbutter 304
Pumpkin-Pie-Pekannussmus . . 305
Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus 307
Nussige Kräuter-Croûtons 308
Balsamico-Reduktion 309
Hausgemachte Gemüsebrühe . . 311
5-Minuten-Enchiladasoße 312

Kochtabelle 313
Danksagung 315
Über die Autorin 317
Rezepteverzeichnis 318
Index 320
Bezugsquellen 327



Über dieses Buch

Das Kochbuch unterteilt sich in zehn Kapitel, vom Frühstück bis zu selbst gemachten Vorräten. Viele Rezepte wären in mehr als einem Kapitel gut untergebracht. Die Ölfreien Falafel aus dem Ofen zum Beispiel (siehe Seite 107) können eine ebenso schmackhafte Vorspeise wie eine sättigende Hauptspeise ergeben. Sie sind herzlich eingeladen, aus verschiedenen Kapiteln Rezepte auszuwählen und frei zu kombinieren.

Grundsätzlich rate ich Ihnen, immer erst die komplette Einführung und das Rezept vollständig durchzulesen, ehe Sie mit der Zubereitung beginnen. Manche Rezepte erfordern eine besondere Vorbereitung (weil zum Beispiel etwas eingeweicht werden muss), sodass es hilft, sich – wann immer möglich – schon ein wenig vorher gedanklich damit zu befassen. Die meisten Rezepte enthalten einen oder mehrere Tipps und auch diese sollten Sie unbedingt lesen, denn sie geben Hinweise auf Besonderheiten bei der Vorbereitung oder erklären nützliche Varianten des Rezepts. So lässt sich zum Beispiel meine Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte ganz leicht in einen leckeren Eis-Fudge verwandeln (siehe Tipp auf Seite 254). Aber keine Angst: Alles wird ganz genau erklärt, damit nichts schiefgehen kann.

Mir ist sehr bewusst, wie viele Menschen heutzutage unter Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten leiden. Wenn immer möglich, nenne ich entsprechende Alternativen. Ich gebe auch immer an, ob ein Rezept glutenfrei, frei von raffiniertem Zucker, ganz zuckerfrei oder soja-, getreide- und/oder fettfrei ist. Seien Sie sicherheitshalber jedoch auch immer selbst aktiv und prüfen Sie die Etiketten Ihrer Zutaten, um ganz sicherzugehen, dass Sie die fertigen Gerichte auch wirklich bedenkenlos genießen können.

Meine vegane Speisekammer (siehe Seite 13) führt die Zutaten auf, die ich in meiner Küche am häufigsten verwende. Natürlich kann dort nicht alles erschöpfend aufgezählt werden, aber die Liste gibt einen guten Überblick über die Lebensmittel, die in diesem Kochbuch bevorzugt zur Anwendung kommen. Ich empfehle Ihnen, dieses Kapitel durchzulesen, um sich einen grundlegenden Einblick zu verschaffen und sich die jeweiligen Tipps zu merken.



Mandeln

Rohe Mandeln enthalten viel Kalzium, Protein und Ballaststoffe. Schon 40 g Mandeln enthalten 91 mg Calcium, 7,6 g Protein und 4 g Ballaststoffe, weshalb sie zu meinen Lieblingssnacks gehören. Wie bei anderen Nüssen werden die Nährstoffe der Mandeln am besten aufgenommen, wenn Sie vor der Verwendung über Nacht in Wasser eingeweicht werden. Sehr oft weiche ich ein paar Handvoll einer Mischung aus Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskernen über Nacht (oder mindestens 8 Stunden) in einer Schüssel Wasser ein, gieße sie am Morgen ab und stelle die abgetropfte Mischung als jederzeit verfügbare Knabberei in den Kühlschrank. In einem luftdichten Behältnis hält sie sich dort in der Regel 2-3 Tage frisch.

Leinsamen

Wie Chia-Samen sind Leinsamen reich an antientzündlichen Omega-3-Fettsäuren. Weil sie leicht ranzig werden können, verstaue ich die ganzen Leinsamen im Kühlschrank oder Tiefkühler und mahle immer nur die Menge, die ich brauche, kurz vor ihrer Verwendung. In einem Mixer oder in einer Kaffeemühle lässt sich Leinsamen ganz leicht mahlen. Mit Wasser vermischt, ergibt er in gemahlenem Zustand einen preisgünstigen Ei-Ersatz. Lassen Sie die Mischung 5 Minuten stehen, wird sie dick und bildet eine gallertartige, an Eiweiß erinnernde Masse.

Hanfsamen (geschält)

Geschälte Hanfsamen (auch „Hanfherzen" genannt) sind weiche, winzig kleine, grüne Samen, die voller Protein stecken. Dieses Protein ist „vollständig", das heißt, es enthält alle essenziellen Aminosäuren, die der menschliche Körper braucht. Schon drei Esslöffel Hanfsamen enthalten sage und schreibe 10 g Protein – bald können Sie also Ihren Muskeln beim Wachsen zusehen. Doch es kommt noch besser: Hanf enthält das ideale Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren (4:1), was hilft, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Ich streue Hanfsamen in Smoothies, über Salate und Müslis und rühre sogar ein Hanfpesto an (siehe mein Grünkohl-Hanf-Pesto, Seite 181).

Kürbiskerne

Kürbiskerne sind eine tolle Protein- und Eisenquelle. In nur 50 g stecken fast 10 g Protein und fast 3 mg Eisen. Achten Sie darauf, Kürbiskerne, wann immer möglich, mit Vitamin C zu kombinieren, um die Eisenaufnahme zu unterstützen.

Damit Nüsse und Samen nicht ranzig werden, sollten sie im Kühlschrank oder Tiefkühler aufbewahrt werden. Ist dies nicht möglich, verstauen Sie sie an einem kühlen, dunklen Ort und



Stressfreies Über-Nacht-Haferfrühstück

100 g glutenfreie Haferflocken

375 ml Mandeldrink

4 Esslöffel Chia-Samen

1 große Banane, zerdrückt

½ Teelöffel Zimt, gemahlen

ZUM GARNIEREN:

Gemischte frische Beeren oder anderes Obst

Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen (siehe Seite 43)

Hanfsamen

Ahornsirup oder ein anderes flüssiges Süßungsmittel (optional)

Tipps: Ist das Frühstück nach dem Einweichen noch zu dünn, einfach einen zusätzlichen Esslöffel Chia-Samen einrühren und noch einmal zurück in den Kühlschrank stellen, bis es stärker angedickt ist. Ist es zu fest, ein wenig Mandeldrink einrühren.

Falls Sie eine haferfreie Variante wünschen, probieren Sie mein Chia-Power-Pudding-Snack (siehe Seite 237). Wenn es mehr Protein sein soll, nehmen Sie zusätzlich ein wenig Proteinpulver Ihrer Wahl.

Das leckere Haferfrühstück ist die Geheimwaffe aller Veganerinnen und Veganer mit wenig Zeit. Ein paar Minuten vor dem Ins-Bett-Gehen am Abend zuvor – mehr ist an Vorbereitungszeit nicht notwendig. Ich mache mir dieses Frühstück oft, denn es gibt nichts Schöneres, als sich beim Aufwachen darauf zu freuen! Wenn Sie Haferflocken, Chia-Samen und Mandeldrink zusammenrühren, saugt der Chia-Samen den Drink auf und die Haferflocken werden von selber weich, so entsteht ganz mühelos ein roher Haferbrei. Stellen Sie ihn abends in den Kühlschrank und vergessen Sie ihn bis zum nächsten Morgen. Es erwartet Sie dann ein kühles, wunderbar cremiges Frühstück, das für den Frühling oder Sommer wie geschaffen ist. Hier mein bewährtes Rezept, das Sie natürlich mit anderen Obstsorten und Zutaten je nach Ihren persönlichen Vorlieben abwandeln können.

Ergibt 3 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Minuten • **KÜHLZEIT:** über Nacht

glutenfrei, ölfrei, roh/ohne Backen, zuckerfrei, sojafrei

1. In einer kleinen Schüssel Haferflocken, Mandeldrink, Chia-Samen, Banane und Zimt verrühren. Zudecken und über Nacht zum Andicken in den Kühlschrank stellen.

2. Am Morgen die Mischung gut verrühren. Abwechselnd mit verschiedenen Lagen aus frischem Obst (wie gemischten Beeren), Knuspermüsli und Hanfsamen in eine Glas- oder Parfait-Schale einschichten und zum Schluss, falls gewünscht, mit ein wenig flüssigem Süßungsmittel beträufeln.



Burrito mit Cashewkäse und Brokkoli-Quinoa-Füllung

FÜR DIE CASHEWKÄSESOSSE:

100 g rohe Cashewkerne

1 Knoblauchzehe

125 ml ungesüßter Mandeldrink Natur

4 Esslöffel Hefeflocken

1 ½ Teelöffel Dijonsenf

1 Teelöffel klarer Essig oder Zitronensaft

¼ Teelöffel Zwiebelpulver

½ Teelöffel feinkörniges Meersalz

FÜR DEN BURRITO:

200 g ungekochte Quinoa

1 Teelöffel Natives Olivenöl extra

1 Knoblauchzehe, gehackt

150 g Zwiebeln, gewürfelt

Feinkörniges Meersalz und schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

100 g Staudensellerie, gewürfelt

150 g Brokkoliröschen, gewürfelt

3–4 Esslöffel in Öl eingelegte, sonnengetrocknete Tomaten, gehackt, Menge nach Geschmack

¼ Teelöffel rote Chiliflocken (optional)

4 weiche, glutenfreie Tortillas oder große Salatblätter

Dieser Burrito erinnert mich an einen Brokkoli-Käse-Auflauf, allerdings mit proteinreicher, glutenfreier Quinoa statt Nudeln und meiner samtig-weichen Cashewkäsesoße statt Käse aus Kuhmilch. In Tortillas oder Salatblätter gerollt, entsteht so eine echte Wohlfühlmahlzeit mit langem Sättigungseffekt.

Ergibt 4 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min. • **KOCHZEIT:** 20–30 Min.

glutenfrei, sojafrei, zuckerfrei

1. Cashewkäsesoße zubereiten: Cashewkerne in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Mindestens 3–4 Stunden oder über Nacht einweichen lassen. Abgießen und abspülen.

2. Eingeweichte Cashewkerne, Knoblauch, Mandeldrink, Hefeflocken, Senf, Essig, Zwiebelpulver und Salz glatt pürieren. Die Soße sollte sehr dickflüssig sein.

3. Burrito zubereiten: Quinoa nach den Anweisungen auf Seite 302 zubereiten und beiseitestellen.

4. In einem großen Wok Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch und Zwiebeln hineingeben und etwa 5 Minuten sautieren, bis die Zwiebel glasig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Sellerie, Brokkoli und sonnengetrocknete Tomaten einrühren. Bei mittlerer Hitze weitersautieren, bis der Brokkoli weich ist (10–15 Minuten).

6. Gekochte Quinoa, Käsesoße und Chiliflocken (optional) einrühren und weiterkochen, bis alles gut durchgewärmt ist (5–10 Minuten). Mischung auf die Tortillas oder Salatblätter löffeln, einrollen und servieren. Falls gewünscht, können Sie den Burrito vor dem Servieren auch noch für kurze Zeit in einen Kontaktgrill legen.



Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte mit knusprigem Haselnussboden

FÜR DEN BODEN:

100 g rohe Haselnüsse

4 Esslöffel Kokosnussöl

3 Esslöffel Ahornsirup

¼ Teelöffel feinkörniges Meersalz

50 g glutenfreies Hafermehl

100 g glutenfreie Haferflocken

FÜR DIE SCHOKOLADENFÜLLUNG:

200 g Cashewkerne, eingeweicht (siehe Seite 23)

150 ml Agavendicksaft oder 175 ml Ahornsirup

125 ml Kokosnussöl

40 g Kakaopulver

50 g Schokotropfen, geschmolzen

2 Teelöffel reiner Vanilleextrakt

½ Teelöffel feinkörniges Meersalz

½ Teelöffel Espressopulver

Schokolocken (optional)

Kokosraspeln (optional)

Ein tolles Dessert, das alle Schokofans begeistern wird. Die Kombination von cremiger Schokoladenfüllung und einem Boden aus gerösteten Haselnüssen erinnert an Nutella, die beliebte Nuss-Nougat-Creme. Niemand wird glauben, dass diese Torte ganz ohne Milchprodukte gebacken worden ist, und viele werden sich entgegen aller Vorsätze ein zweites Stück nehmen. Wenn Sie ein aufsehenerregendes Dessert suchen, das ordentlich Eindruck macht, ist dies genau das richtige Rezept für Sie.

Ergibt 1 Torte (Durchmesser 23 cm) mit 8–14 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT: 30–35 Minuten • **TIEFKÜHLZEIT:** mindestens 4–6 Stunden, noch besser über Nacht

glutenfrei

1. Den Boden herstellen: Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine Pieform (Durchmesser 23 cm) leicht mit Kokosnussöl einfetten.

2. Haselnüsse im Mixer vermahlen (gewünscht wird eine sandartige Konsistenz). Öl, Ahornsirup, Salz und Hafermehl zugeben und weitermixen, bis ein zusammenhängender Teig entstanden ist. Zuletzt die Haferflocken einstreuen und weitermixen, bis auch sie klein gehackt, aber noch gut zu erkennen sind. Der Teig sollte, wenn er zwischen zwei Fingern gedrückt wird, leicht kleben, superklebrig sollte er aber auch nicht sein. Ist er zu trocken, versuchen Sie es mit 1 Teelöffel Wasser oder mixen Sie noch etwas länger.

3. Den Teig mit den Fingern gleichmäßig auf den Boden der Tortenform krümeln. Anschließend von der Mitte ausgehend fest und gleichmäßig in die Form drücken und einen Rand hochziehen. Je stärker Sie drücken, desto besser wird der Boden zusammenhalten. Mit einer Gabel einige Löcher in den Boden stechen, damit der Dampf entweichen kann.

Index

A

Ahornsirup 17
Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51
Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus 307
Marinierter Balsamico-Ahorn-Knoblauch-Tempeh 211
Orange-Ahorn-Miso-Dressing 165
Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259

Äpfel
Apfelkuchen-Haferbrei 61
Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51
Grüner Grundsaft 83
Grünes Mojo-ito-Monster 71
Mutter Naturs Apfel-Crumble 255
Rotes Wangenleuchten 83
Verwöhntag-Birchermüsli 49

Avocado 20
Avocado-Koriander-Creme 159
Cremige 15-Minuten-Pasta mit Avocado 185
Cremiger Avocado-Kartoffelsalat 119
Erdbeer-Mango-Guacamole 93
Grünes Mojo-ito-Monster 71
Gute-Laune-Schoko-Smoothie 73
Langes-Wochenende-Salat mit gegrilltem Gemüse 127

Schokoladenguss (zwei Arten) 300
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit marinierten Portobello-Champignons und roten Zwiebeln 115

B

Bananen
Bananenhappen mit Mandelbutter & Kakao-Crunch 245
Bananen-Softeis 301
Guten-Morgen-Smoothie 78
Klassisches Grünes Monster 69
Samtiger Pumpkin-Pie-Smoothie 74
Stressfreies Über-Nacht-Haferfrühstück 41

Beilagen
Blumenkohl-Kartoffelstampf mit leichter Pilzsoße 219
Butternusskürbis mit Mandel-Pekan-Parmesan 221
Geröstete Regenbogenmöhren mit Kreuzkümmel-Koriander-Tahin-Soße 203
Gerösteter Rosenkohl mit Fingerling-Kartoffeln & Rosmarin 217
Knusprig-leichte Kartoffelspalten 215
Marinierte Italienische Pilze 205
Marinierter Balsamico-Ahorn-Knoblauch-Tempeh 211
Perfekte Grünkohl-Chips 213
Scharf gebratener Knoblauchtofu 209

Birnen
Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51
Grüner Grundsaft 83
Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit marinierten Portobello-Champignons und roten Zwiebeln 115

Bohnen und Hülsenfrüchte. Siehe Schwarze Bohnen, Kichererbsen, Edamame, Linsen

Buchweizen
Buchweizengrütze und Buchweizenmehl 15
Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
Roher Buchweizen-Frühstücksporridge 57
Rohes Buchweizenmehl 289
Superpower-Chiabrot 241
Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43

C

Cashewkerne 23
10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
Burrito mit Cashewkäse und Brokkoli-Quinoa-Füllung 171
Cashewsahne 293
Cremiges Gemüsecurry 195
Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte mit knusprigem Haselnussboden 253
Luxuriöse Tomaten-Basilikum-Pasta 193
Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259
Tomatencremesuppe mit italienischen Kichererbsen-Croûtons 153
Tröstlich warmer Nacho-Dip 95

Chia-Samen 23
Apfelkuchen-Haferbrei 61
Chia-Power-Pudding-Snack 237
Fitness-Fan-Smoothie 75
Immunstärkende Tomatensoße mit Pilzen 173
Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus 307
Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
Magische Chia-Marmelade 299
Mutter Naturs Apfel-Crumble 255
Roher Buchweizen-Frühstücksporridge 57
Stressfreies Über-Nacht-Haferfrühstück 41
Superpower-Chiabrot 241

Cranberrys, getrocknet
Festlicher Grünkohlsalat mit süßer Apfel-Zimt-Vinaigrette und Pekan-Parmesan 133
Geschenk-Riegel 229
Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131
Verwöhntag-Birchermüsli 49

D

Desserts
Bananen-Softeis 301
Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte mit knusprigem Haselnussboden 253
Glutenfreie Schokoladen-Mandel-Brownies 271
Hausgemachte Yolos 275
Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
Kokosnuss-Schlagsahne mit Obst und Nüssen 265
Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281
Mokka-Puddingkuchen 269
Mutter Naturs Apfel-Crumble 255
Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259
Schokoladenguss (zwei Arten) 300
Schokoladen-Schichttorte 261
Winter-Zitrussalat 267

Dressings
Mühelose Allzweck-Balsamico-Vinaigrette 295
Nudelsalat mit zweierlei Soßen: Thai-Erdnuss und Orange-Ahorn-Miso 165
Traubenkern-Mayonnaise 290
Zitronen-Tahin-Dressing 187, 296

E

Edamame 28
Miso-Power-Schale 189
Nudelsalat mit zweierlei Saucen 165

Erdbeeren
Erdbeer-Mango-Guacamole 93
Guten-Morgen-Smoothie 78
Magische Chia-Marmelade 299
Sommer-Bruschetta mit Kirschen, Erdbeeren und Basilikum 91

Erdnussmus
Bananenhappen mit Mandelbutter & Kakao-Crunch 245
Fitness-Fan-Smoothie 75
Geschenk-Riegel 229
Hausgemachte Yolos 275
Klassischer Glo-Riegel 227
Klassisches Grünes Monster 69
Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281
Süße Keksteigbällchen 247
Thai-Erdnuss-Sauce 165
Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141

F

Frühstück
Apfelkuchen-Haferbrei 61
Chiapower-Donuts 53
Einfaches Mandel-Knuspermüsli 288
Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51
Herzhafte Hafer-Linsen-Schale 59
Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
Roher Buchweizen-Frühstücksporridge 57
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
Stressfreies Über-Nacht-Haferfrühstück 41
Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43
Verwöhntag-Birchermüsli 49

G

Getränke
Anti-Erkältungs-Sonnenschein-Smoothie 77

Fitness-Fan-Smoothie 75
Grüner Stoffwechsel-Zitrustee 85
Grünes Mojo-ito-Monster 71
Guten-Morgen-Smoothie 78
Heilsamer Rooibostee 81
Klassisches Grünes Monster 69
Samtiger Pumpkin-Pie-Smoothie 74
Yogi-Saft 83

Gurken
Nudelsalat mit zweierlei Soßen 165
Tomaten-Gurken-Salsa 107
Yogi-Saft 83

H

Hafer
Apfelkuchen-Haferbrei 61
Chiapower-Donuts 53
Einfaches Mandel-Knuspermüsli 288
Fitness-Fan-Smoothie 75
Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51
Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte mit knusprigem Haselnussboden 253
Geschenk-Riegel 229
Haferflocken 14
Hafermehl 14, 289
Herzhafte Hafer-Linsen-Schale 59
Klassischer Glo-Riegel 227
Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
Linsen-Walnuss-Braten 179
Mokka-Puddingkuchen 269
Mutter Naturs Apfel-Crumble 255
Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259
Samtiger Pumpkin-Pie-Smoothie 74
Stressfreies Über-Nacht-Haferfrühstück 41
Superpower-Chiabrot 241
Süße Keksteigbällchen 247
Unser Lieblings-Veggieburger 167
Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43
Verwöhntag-Birchermüsli 49

Hanfsamen 25
Apfelkuchen-Haferbrei 61
Gegrillter Portobello-Burger mit sonnengetrockneten Tomaten und Grünkohl-Hanf-Pesto 181
Klassischer Glo-Riegel 227
Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus 307

Hauptspeisen
Burrito mit Cashewkäse und Brokkoli-Quinoa-Füllung 171
Chana Masala, schnell und einfach 175
Cremige 15-Minuten-Pasta mit Avocado 185
Cremiges Gemüsecurry 195
Gegrillter Portobello-Burger mit sonnengetrockneten Tomaten und Grünkohl-Hanf-Pesto 181
Immunstärkende Tomatensoße mit Pilzen 173
Linsen-Walnuss-Braten 179
Luxuriöse Tomaten-Basilikum-Pasta 193
Miso-Power-Schale 189
Nudelsalat mit zweierlei Soßen 165
Portobello-"Steak"-Fajitas 197
Protein-Power-Schale 187
Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas mit Avocado-Koriander-Creme 159
TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161
Unser Lieblings-Veggieburger 167

Hausgemachte Vorräte
5-Minuten-Enchiladasoße 312
10-Gewürze-Mischung 296
Balsamico-Reduktion 309
Bananen-Softeis 301
Bohnen kochen 302
Cashewsahne 293
Cremiger Vanille-Mandeldrink 287
Einfache Pilzsoße 294
Einfaches Mandel-Knuspermüsli 288
Feines Mandelmehl 289
Gepresster Tofu 297
Gerösteter Knoblauch 303
Grobes Mandelmehl 289
Hafermehl 289
Hausgemachte Gemüsebrühe 311
Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus 307
Kokosnuss-Schlagsahne 292
Kürbisbutter 304
Magische Chia-Marmelade 299
Nussige Kräuter-Croûtons 308
Pumpkin-Pie-Pekannussmus 305
Rohes Buchweizenmehl 289
Schokoladenguss (zwei Arten) 300
Semmelbrösel aus gekeimtem Getreide 291
Traubenkern-Mayonnaise 290
Zitronen-Tahin-Dressing 296

K

Kartoffeln
10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
Blumenkohl-Kartoffelstampf mit leichter Pilzsoße 219
Cremiger Avocado-Kartoffelsalat 119
Cremiges Gemüsecurry 195
Gerösteter Rosenkohl mit Fingerling-Kartoffeln & Rosmarin 217
Knusprig-leichte Kartoffelspalten 215
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
Taco-Fiesta-Kartoffel-Crisps 97

Kichererbsen 26
10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
Chana Masala, schnell und einfach 175
Geröstete Kichererbsen mit Essig & Salz 233
Kichererbsensalat - der perfekte Sandwichbelag! 117
Klassischer Hummus 101
Ölfreie Falafel aus dem Ofen 107
Perfekt geröstete Kichererbsen 232
Tomatencremesuppe mit italienischen Kichererbsen-Croûtons 153
Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141

Kohl
10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
Chakra-Caesarsalat mit nussigen Kräutercroûtons 121
„Esst mehr Gemüse"-Detox-Suppe 151
Festlicher Grünkohlsalat mit süßer Apfel-Zimt-Vinaigrette und Pekan-Parmesan 133
Gegrillter Portobello-Burger mit sonnengetrockneten Tomaten und Grünkohl-Hanf-Pesto 181
Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131
Klassisches Grünes Monster 69
Perfekte Grünkohl-Chips 213
Protein-Power-Schale 187
Rote-Linsen-Grünkohl-Genesungssuppe 143
Smoothie „Tropische Schönheit" 79
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161
Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141
Yogi-Saft 83

Kokosnuss
Klassischer Glo-Riegel 227
Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
Kokosnuss-Schlagsahne 292
Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281
Mutter Naturs Apfel-Crumble 255
Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43

Kombu-Alge 30
Bohnen kochen 302
Hausgemachte Gemüsebrühe 311

Kürbis
10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
Butternusskürbis mit Mandel-Pekan-Parmesan 221
Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131
Kürbisbutter 304
Pumpkin-Pie-Pekannussmus 305
Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259
Samtiger Pumpkin-Pie-Smoothie 74

Kürbiskerne 25
Geschenk-Riegel 229
Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131
Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
Superpower-Chiabrot 241
Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43
Verwöhntag-Birchermüsli 49

L

Leinsamen 25
Glutenfreie Schokoladen-Mandel-Brownies 271
Klassisches Grünes Monster 69
Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
Linsen-Walnuss-Braten 179
Mokka-Puddingkuchen 269
Ölfreie Falafel aus dem Ofen 107
Ölfreie Schokoladen-Zucchini-Muffins 239
Unser Lieblings-Veggieburger 167

Linsen 26
Herzhafte Hafer-Linsen-Schale 59
Immunstärkende Tomatensoße mit Pilzen 173
Indische Linsen-Blumenkohlsuppe 145
Linsen-Walnuss-Braten 179
Protein-Power-Schale 187

M

Mais
Langes-Wochenende-Salat mit gegrilltem Gemüse 127
Sommerernte-Tortillasuppe 147
TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161

Mandelmus
Bananenhappen mit Mandelbutter & Kakao-Crunch 245
Bananen-Softeis 301
Fitness-Fan-Smoothie 75
Geschenk-Riegel 229
Klassischer Glo-Riegel 227
Klassisches Grünes Monster 69
Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus 307
Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281

Süße Keksteigbällchen 247
Thai-Erdnuss-Sauce 165

Mandeln 14, 25
Bananenhappen mit Mandelbutter & Kakao-Crunch 245
Butternusskürbis mit Mandel-Pekan-Parmesan 221
Chakra-Caesarsalat mit nussigen Kräutercroûtons 121
Cremiger Vanille-Mandeldrink 287
Einfaches Mandel-Knuspermüsli 288
Glutenfreie Schokoladen-Mandel-Brownies 271
Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281
Nussige Kräuter-Croûtons 308
Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43
Winter-Zitrussalat 267

Mangos
Erdbeer-Mango-Guacamole 93
Smoothie „Tropische Schönheit“ 79

Medjool Datteln 16
Cremiger Vanille-Mandeldrink 287
Fitness-Fan-Smoothie 75
Gute-Laune-Schoko-Smoothie 73
Hausgemachte Yolos 275
Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259

Möhren
10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
Cremiges Gemüsecurry 195
„Esst mehr Gemüse“-Detox-Suppe 151
Geröstete Regenbogenmöhren mit Kreuzkümmel-Koriander-Tahin-Soße 203
Hausgemachte Gemüsebrühe 311
Linsen-Walnuss-Braten 179
Miso-Power-Schale 189
Nudelsalat mit zweierlei Soßen 165
Rotes Wangenleuchten 83
Tröstlich warmer Nacho-Dip 95
Unser Lieblings-Veggieburger 167

O

Orangen/Orangensaft
Anti-Erkältungs-Sonnenschein-Smoothie 77
Guten-Morgen-Smoothie 78
Orange-Ahorn-Miso-Dressing 165
Winter-Zitrussalat 267

P

Paprika
10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
Langes-Wochenende-Salat mit gegrilltem Gemüse 127
Nudelsalat mit zweierlei Soßen 165
Protein-Power-Schale 187
Sommerernte-Tortillasuppe 147
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas mit Avocado-Koriander-Creme 159
TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161
Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141

Pekannüsse
Butternusskürbis mit Mandel-Pekan-Parmesan 221
Festlicher Grünkohlsalat mit süßer Apfel-Zimt-Vinaigrette und Pekan-Parmesan 133
Geschenk-Riegel 229
Pumpkin-Pie-Pekannussmus 305
Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259

Pilze
Blumenkohl-Kartoffelstampf mit leichter Pilzsoße 219
Einfache Pilzsoße 294
„Esst mehr Gemüse“-Detox-Suppe 151
Gegrillter Portobello-Burger mit sonnengetrockneten Tomaten und Grünkohl-Hanf-Pesto 181
Hausgemachte Gemüsebrühe 311
Immunstärkende Tomatensoße mit Pilzen 173
Marinierte Italienische Pilze 205
Pilztarte mit Walnusspesto 105
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit marinierten Portobello-Champignons und roten Zwiebeln 115

Power-Snacks
Bananenhappen mit Mandelbutter & Kakao-Crunch 245
Chia-Power-Pudding-Snack 237
Geröstete Kichererbsen mit Essig & Salz 233
Geschenk-Riegel 229
Klassischer Glo-Riegel 227
Ölfreie Schokoladen-Zucchini-Muffins 239
Perfekt geröstete Kichererbsen 232
Superpower-Chiabrot 241
Süße Keksteigbällchen 247

Q

Quinoa
Burrito mit Cashewkäse und Brokkoli-Quinoa-Füllung 171
Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131
Miso-Power-Schale 189

R

Reis

Chana Masala, schnell und einfach 175
Cremiges Gemüsecurry 195
TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161

S

Salate

Chakra-Caesarsalat mit nussigen Kräutercroûtons 121
Cremiger Avocado-Kartoffelsalat 119
Festlicher Grünkohlsalat mit süßer Apfel-Zimt-Vinaigrette und Pekan-Parmesan 133
Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131
Kichererbsensalat – der perfekte Sandwichbelag! 117
Langes-Wochenende-Salat mit gegrilltem Gemüse 127
Salat von gebackenen Roten Beten mit Haselnüssen, Thymian und Balsamico-Reduktion 125
Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit marinierten Portobello-Champignons und roten Zwiebeln 115
Winter-Zitrussalat 267

Schokolade 29

Bananenhappen mit Mandelbutter & Kakao-Crunch 245
Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte mit knusprigem Haselnussboden 253
Glutenfreie Schokoladen-Mandel-Brownies 271
Gute-Laune-Schoko-Smoothie 73
Hausgemachte Yolos 275
Klassischer Glo-Riegel 227
Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281
Mokka-Puddingkuchen 269
Ölfreie Schokoladen-Zucchini-Muffins 239
Schokoladenguss (zwei Arten) 300
Schokoladen-Schichttorte 261
Schokoladen-Schlagsahne 293
Süße Keksteigbällchen 247

Schwarze Bohnen 26

Bohnen kochen 302
Sommerernte-Tortillasuppe 147
Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas mit Avocado-Koriander-Creme 159
TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161
Unser Lieblings-Veggieburger 167

Sesamsamen

Klassischer Glo-Riegel 227
Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
Miso-Power-Schale 189

Sonnenblumenkerne 23

Klassischer Glo-Riegel 227
Superpower-Chiabrot 241
Unser Lieblings-Veggieburger 167
Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43

Sonnengetrocknete Tomaten

Burrito mit Cashewkäse und Brokkoli-Quinoa-Füllung 171
Gegrillter Portobello-Burger mit sonnengetrockneten Tomaten und Grünkohl-Hanf-Pesto 181
Tomatencremesuppe 153

Soßen

5-Minuten-Enchiladasoße 159, 283, 312
Avocado-Koriander-Creme 159
Cashewkäsesoße 171
Einfache Pilzsoße 294
Grünkohl-Hanf-Pesto 181
Immunstärkende Tomatensoße mit Pilzen 173
Käsesoße 95
Kreuzkümmel-Koriander-Tahin-Soße 203
Thai-Erdnuss-Soße 165
Tomaten-Gurken-Salsa 107
Walnusspesto 105

Spinat

10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
Grünes Mojo-ito-Monster 71
Indische Linsen-Blumenkohlsuppe 145
Klassisches Grünes Monster 69
Luxuriöse Tomaten-Basilikum-Pasta 193
Protein-Power-Schale 187
Rote-Linsen-Grünkohl-Genesungssuppe 143
Smoothie „Tropische Schönheit“ 79
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas mit Avocado-Koriander-Creme 159
TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161
Tröstlich warmer Nacho-Dip 95
Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141

Suppen

10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
„Esst mehr Gemüse“-Detox-Suppe 151
Hausgemachte Gemüsebrühe 311
Indische Linsen-Blumenkohlsuppe 145
Rote-Linsen-Grünkohl-Genesungssuppe 143
Sommerernte-Tortillasuppe 147

Tomatencremesuppe mit italienischen Kichererbsen-Croûtons 153
Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141

Süßkartoffeln
10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
Cremiges Gemüsecurry 195
Indische Linsen-Blumenkohlsuppe 145
Miso-Power-Schale 189
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas mit Avocado-Koriander-Creme 159
Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141

T

Tahin
Klassischer Hummus 101
Zitronen-Tahin-Dressing 187, 296

Tempeh 28
Marinierter Balsamico-Ahorn-Knoblauch-Tempeh 211

Tofu 27
Gepresster Tofu 297
Scharf gebratener Knoblauchtofu 209
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45

Tomaten
10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
Chana Masala, schnell und einfach 175
Cremiges Gemüsecurry 195
Immunstärkende Tomatensoße mit Pilzen 173
Luxuriöse Tomaten-Basilikum-Pasta 193
Protein-Power-Schale 187
Rote-Linsen-Grünkohl-Genesungssuppe 143
Sommerernte-Tortillasuppe 147
TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161
Tomatencremesuppe mit italienischen Kichererbsen-Croûtons 153
Tomaten-Gurken-Salsa 107
Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141

V

Vorspeisen
Erdbeer-Mango-Guacamole 93
Festlicher Grünkohlsalat mit süßer Apfel-Zimt-Vinaigrette und Pekan-Parmesan 133
Klassischer Hummus 101
Ölfreie Falafel aus dem Ofen 107
Pilztarte mit Walnusspesto 105
Sommer-Bruschetta mit Kirschen, Erdbeeren und Basilikum 91
Taco-Fiesta-Kartoffel-Crisps 97
Tröstlich warmer Nacho-Dip 95
Würzige Pita-Chips 103

W

Walnüsse
Apfelkuchen-Haferbrei 61
Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51
Glutenfreie Schokoladen-Mandel-Brownies 271
Linsen-Walnuss-Braten 179
Ölfreie Schokoladen-Zucchini-Muffins 239
Pilztarte mit Walnusspesto 105
Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43
Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit marinierten Portobello-Champignons und roten Zwiebeln 115
Walnuss-Taco-Creme 97

Z

Zucchini
Langes-Wochenende-Salat mit gegrilltem Gemüse 127
Ölfreie Schokoladen-Zucchini-Muffins 239
Sommerernte-Tortillasuppe 147

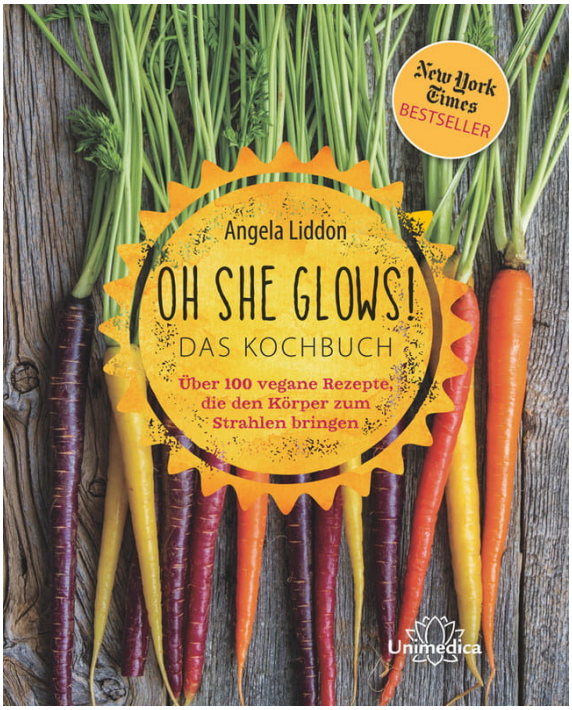
Angela Liddon

Oh She Glows! Das Kochbuch

Über 100 vegane Rezepte, die den Körper zum Strahlen bringen

344 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de