Angela Liddon

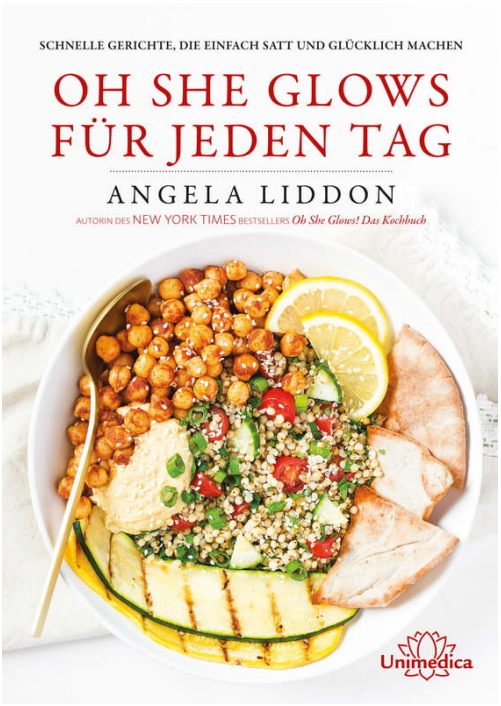
Oh She Glows für jeden Tag

Leseprobe

Oh She Glows für jeden Tag

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 . . . . . *xi*
Über dieses Buch . . . . . *xiii*
Küchengeräte und Utensilien . . . . . *xix*

SMOOTHIES UND SMOOTHIE-BOWLS

Magische »Eiscreme«-Smoothie-Bowl 5
Gesalzener Schoko-Hanf-Shake für zwei 7
Grüntee-Limetten-Smoothie-Bowl 9
Guten-Morgen-Detox-Smoothie 11
Orange-grüner Vanille-Smoothie 13
Strahlende Regenbogen-Smoothie-Bowl . . . 15
Grüner Matcha-Mango-Ingwer-Smoothie . . 17
Der Satt-mach-Smoothie 19
Mintgrüner Birnen-Vanille-Smoothie 21
Proteinreiche Schokotraum-Smoothie-Bowl . 23
Grüner Resetknopf-Smoothie (Familiengröße) 25
Grüner Resetknopf-Smoothie (halbe Menge) 27





FRÜHSTÜCK

Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips 32
Haselnussmilch wie aus dem Café 35
Schnellster Haferbrei aus Haferschrot 37
9-Gewürze-Avocado-Hummus-Toast 39
Erdnussbutter-Marmelade-Frühstückscookies 40
Beerige Chia-Marmelade 43
Erdbeer-Haferflocken-Riegel 45
Heiße Power-Haferbrei-Bowl 49
Rancheros mit schwarzen Bohnen 50
Ofengeröstete Frühstückskartoffeln 53
Über-Nacht-Haferbrei mit Apfel und Zimt . . . 55
Tropischer Über-Nacht-Haferbrei 57

SNACKS

Frische Cherrytomatensalsa 62
Allerfrischeste Guacamole 65
Kokosnuss-Chia-Pudding 66
Belebende Mokka-Glo-Riegel 69
Knusprige Müsli-Bröckchen mit gerösteten Haselnüssen und Mandeln 71
Selbst gemachtes Mandelmus 75
Geröstetes Haselnuss-Mandelmus 77
Selbst gemachtes Sonnenblumenkernmus . . 79
Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81
Hummus mit geröstetem Knoblauch und sonnengetrockneten Tomaten 84
Bananenbrot-Happen 86
Ausdauer-Cracker 88
Zitronen-Knoblauch-Hummus für jeden Tag . 91
Keksteigbällchen V 92



SALATE

Protein-Power-Quinoa-Salat 98
Knuspriger Thai-Salat 101
Sommersalat mit Zucchini-Spiralen 103
Sorghum-Taboulé mit Hanfsamen 104
Alle begeisternder Caesar Salad 107
Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen-Salat 109
Kichererbsen-Curry-Salat 113
Glow-Salat für jeden Tag 115
Grandioser Grünkohlsalat 116



BEILAGEN UND SUPPEN

Knuspriger Kartoffelstampf 123
Geröstete Knoblauch-Basilikum-Kartoffeln mit Rucola 125
Die besten marinierten Linsen 128
Gerösteter Rosenkohl mit Kokosnuss-»Bacon« 130
Süßkartoffelauflauf 132
Marinierter italienischer Tofu 134
Knusper-Tofu 136
Den Stoffwechsel auf Touren bringende würzige Kohlsuppe 138
Cremige Thai-Möhren-Süßkartoffel-Suppe . . 140
6-Gemüse-Käsesuppe 142
Goldener Linseneintopf 145
Gazpacho-Klassiker 147
Wunderbar heilsame Brühe 150

HAUPTGERICHTE

Große Taboulé-Schüssel 157
Göttliche Veggie-Burger 159
Fusilli mit Linsen-Pilz-Bolognese 161
Gefüllte Süßkartoffeln 164
Shepherd's Pie 167
Chili-Käse-Nachos 169
Auberginen im Parmesanmantel 172



Gelingsichere Marinara-Soße 175
Pasta mit Erbsen in »Käsesoße« 177
Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen, Spinat und Kokosnuss 178
Wohlfühl-Curry mit roten Linsen und Kichererbsen 180
Sobanudelsalat 182
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten . . 185
Marinierte Riesenchampignons 187
Ultimative Grüne Tacowraps 191

COOKIES UND RIEGEL

Die ultimativen Brownies ohne Mehl 198
In Schokolade getauchte Vanille-Makronen . 201
Mandeln-de-luxe-Cookies 205
Schoko-Mandel-Espresso-Cookies 207
Nussfreie Traumriegel 211
Erdnussbutter-Cookies ohne Mehl 213
Zartweiche Kürbis-Cookies 216
Saftige Dinkel-Cookies mit Melasse 219

DESSERTS

Kürbis-Cupcake-Türmchen 224
Würzige Buttercreme-Glasur 227
Schokopudding mit Geheimzutat 228
Erdnuss-Superkugeln 231
Meyer-Zitronen-Cheesecake mit Erdbeer-Vanille-Kompott 233
Schokoladentarte für Erdnussbutterfans . . . 237
Schwarz-weiße Toffee-Wolkenkratzer 239
Sorbet-Duo: Mango-Kokosnuss-Limetten- und Himbeer-Bananen-Sorbet 242

HAUSGEMACHTE VORRÄTE

Thai-Mandelmussoße 249
Käsesoße für alle Zwecke 251
Magische Karamellsoße ohne Kochen 252
Einfache Barbecuesauce 255
Einfachste Knoblauchcroutons 257
9-Gewürze-Mischung 258
Große Portion 9-Gewürze- Mischung 259
Cashew-Sauerrahm 261
Geröstete Tamari-Mandeln 263
Zitronen-Tahina-Dressing 265
Zweierlei veganer Parmesankäse 267
Selbst gemachte vegane Mayonnaise 269
Tofu pressen 271
Shake-and-Go Balsamico-Vinaigrette 273
Kokosnussschlagsahne 275
Apfel-Mango-Chutney 277
Wohlig-warme Soße 279
Selbst gemachtes Kokosmus 281
Ahorn-Zimt-Kokoschips 283
Selbst gemachtes Mehl 285
Wie Sie Getreide und Hülsenfrüchte kochen 286

DIE OH SHE GLOWS-SPEISEKAMMER *289*

Danksagung *327*
Ausgewählte Bibliographie *329*
Index *330*
Über die Autorin *342*
Bezugsquellen *342*







EINFÜHRUNG

Es ist fast zweieinhalb Jahre her, dass mein erstes Kochbuch erschien, doch mir kommt es vor, als sei es erst gestern gewesen. Als *Oh She Glows! Das Kochbuch* im März 2014 herauskam, war ich gerade mit unserem ersten Kind schwanger und Eric, mein Mann, und ich mitten im Umzug und mit der Renovierung des Hauses beschäftigt. Wie durch ein Wunder hat unsere Ehe das überlebt, aber wohl nur, weil unser ganzer Gefrierschrank voll mit veganer Cookie-Dough-Eiscreme war! Insgesamt war 2014 das bei Weitem aufregendste Jahr meines bisherigen Lebens, denn unsere Tochter Adriana wurde geboren. Durch diese prägenden Lebensereignisse veränderte nicht nur ich mich, sondern sich auch unsere Familiendynamik. In dem Jahr begriff ich, dass das Leben nie wieder so wie vorher sein würde, doch schnell wurde mir klar, dass ich das auch gar nicht wollte.

Als unsere Tochter ein paar Monate alt war, unterschrieb ich den Vertrag für mein zweites Kochbuch. Manche Freunde und Familienmitglieder hielten mich für zu ehrgeizig (oder meinten, es sei dem Schlafentzug geschuldet, dass ich nicht klar denken konnte!), weil ich mit einem Baby ein so großes Projekt angehen wollte. Aber ich brannte darauf, meine kreative Seite wieder zu erwecken. Während der Schwangerschaft war meine Liebe zum Essen häufig weniger ausgeprägt gewesen, doch nach der Niederkunft war es wieder ganz anders. Meine Kreativität und die Leidenschaft für Essen kamen nach der Geburt schnell zurück, was für mich als Liebhaberin pflanzlicher Nahrungsmittel eine wahre Erleichterung war. Als ich stillte, hatte ich einen rasenden Appetit, sodass ich rund um die Uhr von Rezepten träumte. Einige meiner Lieblingsgerichte in diesem Buch sind sogar während nächtlicher Still-Sessions entstanden (Ultimative Brownies ohne Mehl [siehe Seite 198], wer möchte einen?).

Sobald die kreativen Säfte flossen, war ich nicht mehr zu halten! Ich fand heraus, dass mein Energieniveau trotz Schlafmangel ziemlich hoch blieb, solange ich ausreichend gesunde Nahrung zu mir nahm (wozu auch eine stetige Versorgung mit grünen Smoothies gehörte). Meine Freunde waren erstaunt, dass ich so viel Power hatte, aber ich bin davon überzeugt, dass eine ausgewogene Ernährung das Energieniveau, die Laune und das Wohlbefinden im Allgemeinen steigert. Natürlich gab es auch Wochen, in denen ich mich nicht gut ernährte und mich nicht bestens fühlte (Hallo, Pie-Reste zum Frühstück!), aber diese Phasen erinnerten mich nur daran, auf meinem gesunden Kurs zu bleiben. Eine große Motivation war für mich außerdem der riesige Zuspruch von Ihnen, meine tollen Leser! Sie haben mir klar und deutlich zu verstehen gegeben, dass Sie gespannt auf das nächste Kochbuch warteten. Heimlich fing ich mit der Arbeit an dem Kochbuch an, fügte mitten in der Nacht Rezeptideen in mein Google-Dokument ein und probierte in jeder freien Minute Rezepte aus. Schon bald nahm dieses Kochbuch Formen an. Eric und ich (und schließlich

auch Adriana) futterten uns glücklich durch die Gerichte, genauso wie auch unsere treuen Rezepttester.

Viele von uns glauben, große Veränderungen im Leben würden dazu führen, dass man weniger Zeit fürs Kochen hat. Als frischgebackene Mutter suchte ich nach Lösungen, um bei meinen Lieblingsrezepten Zeit zu sparen, ohne jedoch Abstriche bei Geschmack und Nährwert machen zu müssen. Ziemlich schnell fand ich heraus, dass ich unter Hunger litt, wenn am Morgen kein ausgewogenes Frühstück auf mich wartete. Darum baute ich mehr denn je auf Frühstücksgerichte, die ich vorbereiten konnte, und beim Abendessen auf Essen, das aufgetaut und aufgewärmt oder innerhalb einer halben Stunde gezaubert werden konnte. Außerdem achtete ich darauf, dass immer genug Reste für das Mittagessen am nächsten Tag übrig blieben. Natürlich lief nicht alles immer wie geplant, und oft mussten wir auf eine Schüssel Müsli oder ein Abendessen zum Mitnehmen zurückgreifen. Ich versuche nicht, Ihnen weiszumachen, dass wir immer nur perfekte Mahlzeiten komplett aus frischen Zutaten zu uns genommen haben (wer tut das schon?). Aber wir haben uns fest vorgenommen, jeden Tag ein bisschen Zeit in die Vorbereitung der Gerichte zu investieren und uns gemeinsam hinzusetzen, um dann eine gesunde Mahlzeit zu genießen.

Ich musste einiges ausprobieren, bis ich eine für meine Familie geeignete Lösung fand, aber jetzt, wo ich eine Sammlung aus nährstoffreichen, einfach zuzubereitenden Gerichten habe, möchte ich diese mit Ihnen teilen. Ich hoffe, dass auch Sie inspiriert werden. Ich habe die Rezepte in diesem Buch perfektioniert, damit auch Kinder die meisten der Gerichte lieben (weitere Informationen finden Sie unter dem Punkt »kinderfreundlich« auf Seite xv). Aber jeder, der ein geschäftiges, aktives Leben führt, wird von den Rezepten in *Oh She Glows für jeden Tag* profitieren! Außerdem sind sie definitiv auch für Allesesser geeignet, also keine Sorge, wenn Sie noch ein Neuling auf dem Gebiet pflanzlicher Ernährung sind.

Ich bin mir sicher, dass Sie sich energiegeladen, glücklich und gesund fühlen werden, während Sie sich Ihren Weg durch dieses Buch kochen!

Oh She Glows für jeden Tag enthält sowohl »Wochentagsgerichte« als auch Gerichte für besondere Anlässe, Feiertage und »Sonntagsgerichte«. Ein Wochentagsmenü kann beispielsweise aus einfachen Rezepten wie dem 9-Gewürze-Avocado-Hummus-Toast zum Frühstück, Resten des Goldenen Linseneintopfs und Ausdauer-Crackern zum Mittagessen und Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten zum Abendessen bestehen. Ein aufwendiges Feiertagsmenü könnte ein kräftiges Mahl sein, das aus meinem Shepherd's Pie mit wohlig-warmer Soße, Grandiosem Grünkohlsalat, Geröstetem Rosenkohl mit Kokosnuss-»Bacon« und Kürbis-Cupcake-Türmchen mit Würziger Buttercreme-Glasur zum Dessert besteht. Ob es schnell gehen muss oder Sie sich ein wenig Zeit für das Kochen nehmen möchten (und währenddessen vielleicht ein Glas guten Weins trinken?), ich bin mir sicher, dass Sie auf diesen köstlichen Seiten genau das finden werden, was Sie brauchen!

ÜBER DIESES BUCH

Oh She Glows für jeden Tag bietet Ihnen über 100 pflanzliche, vegane Vollwertrezepte. Ich habe leicht verständliche und narrensichere Rezepte kreiert – für die Aktiven und Vielbeschäftigten unter uns. Je besser ich meinen Körper nähre, desto wohler fühle ich mich und umso energiegeladener komme ich durch den Tag. Ich möchte, dass Sie sich auch so fühlen! Wenn Sie sich – und Ihre Familie – mit köstlichen Mahlzeiten versorgen möchten, die Sie nur so vor Energie strotzen lassen, dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie. Es enthält unzählige hilfreiche Tipps und Tricks, wie Sie das Beste aus jedem Rezept rausholen können. Achten Sie auf Hinweise zu kinderfreundlichen oder allergiefreundlichen Varianten sowie auf Ratschläge, wie Sie Reste einfrieren und wieder aufwärmen können.

Die Rezepte sind in neun verschiedene Kapitel unterteilt, sodass Sie sich den ganzen Tag über gut ernähren können:

- Smoothies und Smoothie-Bowls
- Frühstück
- Snacks
- Salate
- Beilagen und Suppen
- Hauptgerichte
- Cookies und Riegel
- Desserts
- Hausgemachte Vorräte

In *Oh She Glows für jeden Tag* beschreibe ich auch meine liebsten Küchengeräte, und außerdem gibt es ein Kapitel über praktische Vorräte (siehe Seite 289), Die *Oh She Glows-Speisekammer*, das voll von nützlichen Informationen über die Zutaten ist, die ich tagtäglich in meinen Rezepten verwende. Auch wenn für die Mehrheit meiner Rezepte ähnliche Zutaten benötigt werden, bietet dieser Abschnitt doch hervorragende Informationen sowie Tipps und Zubereitungsmethoden für jede Zutat.

Allergie- und Zubereitungshinweise

Unter dem Namen des jeweiligen Rezepts finden Sie verschiedene Hinweise zu Allergien und Zubereitung. Durch die Allergiehinweise können Sie schnell sehen, welche Rezepte zu Ihrer Ernährungsweise passen. Gehen Sie aber trotzdem auf Nummer sicher und schauen Sie auf den Etiketten der Zutaten nach, ob Sie die Nahrungsmittel auch wirklich konsumieren dürfen.

Vegan: Das Rezept enthält keine Produkte tierischen Ursprungs, wie beispielsweise Fleisch/Fisch, Milchprodukte, Honig etc. Alle Rezepte in diesem Buch sind vegan.

Glutenfrei: Das Rezept enthält kein Gluten. Achten Sie darauf, die Zutatenliste auf den von Ihnen verwendeten Produkten zu kontrollieren, um sicherzugehen, dass diese tatsächlich zertifiziert glutenfrei sind. Ich habe alle Rezepte mit Haferflocken als glutenfrei gekennzeichnet, aber wenn Hafer in einer Fabrik verarbeitet wird, in der auch andere Lebensmittel verarbeitet werden, kann er kreuzkontaminiert sein. Wenn Sie also überhaupt kein Gluten vertragen, dann sollten Sie darauf achten, zertifiziert glutenfreie Haferflocken zu kaufen.

Nussfrei: Das Rezept enthält keine Nüsse, mit Ausnahme von Kokosnuss. Health Canada klassifiziert die Kokosnuss als »Samen einer Frucht« und nicht als Nuss. Health Canada erklärt: »Sie [Kokosnüsse] sind normalerweise nicht verboten für jemanden, der gegen Nüsse allergisch ist«, aber natürlich kann es dennoch zu Reaktionen kommen. Auf der anderen Seite klassifiziert die US Food and Drug Administration die Kokosnuss als Nuss, während das American College of Allergy, Asthma & Immunology sie als Frucht klassifiziert und angibt, dass die meisten Menschen, die auf Nüsse allergisch reagieren, Kokosnuss problemlos konsumieren können. Sie sehen, es herrscht Uneinigkeit bei dieser Klassifizierung. Falls Sie meinen, Sie könnten gegen Kokosnüsse allergisch sein, sollten Sie vor dem Konsum von Kokosprodukten mit Ihrem Allergologen sprechen.

Sojafrei: Das Rezept enthält keine Sojaprodukte. Zu Sojaprodukten gehören auch beispielsweise Zartbitterschokolade mit Sojalecithin oder Tamari-Soße aus Sojabohnen. Nach Möglichkeit nenne ich sojafreie Alternativen, wie zum Beispiel statt Tamari Coconut Aminos.

Getreidefrei: Das Rezept enthält keinerlei Getreide oder Getreidemehl, wie beispielsweise Reis, Hafer, Sorghumhirse, Hirse, Weizen, Dinkel, Quinoa (auch wenn das genau genommen ein Samen ist) etc.

Ölfrei: Das Rezept enthält kein zusätzliches Öl.

Vorbereitung nötig: Für dieses Rezept ist Vorbereitung nötig, wie beispielsweise Nüsse einweichen, eine Dose Kokosmilch kalt stellen, eine Banane einfrieren etc. Der Hinweis steht auch bei Rezepten, für die vorher die Zubereitung eines anderen Rezepts (beispielsweise eine Soße oder ein Topping) erforderlich ist.

Kinderfreundlich: Das Rezept ist bei Kindern wahnsinnig beliebt! Alle Rezepte in *Oh She Glows für jeden Tag* wurden von vielen Kindern, von Einjährigen bis hin zu Teenagern, getestet. Ich habe mir die Rückmeldungen meiner Testesser zu Herzen genommen und auch meine eigene Erfahrung bei der Ernährung meiner Tochter und anderer Kinder in der Verwandtschaft einfließen lassen und die Rezepte so angepasst, dass es nun mehr als fünfzig Rezepte gibt, die bei den Kindern beliebt sind. Sie können sich sicher sein, dass die Rezepte mit dem Hinweis »kinderfreundlich« der absolute Hit sind (wie zum Beispiel Pasta mit Erbsen in »Käsesoße«, siehe Seite 177)! Vergessen Sie nicht, dass viele Rezepte nicht den Hinweis »kinderfreundlich« tragen, aber dennoch bei den Kindern beliebt sind. Manchmal habe ich auch am Ende des Rezepts den Tipp »Kinderfreundliche Variante« angefügt, damit Sie wissen, wie Sie ein Rezept so abändern, dass auch Kinder es mögen. Beispielsweise mögen die Kleinen meinen Goldenen Linseneintopf (siehe Seite 145) lieber, wenn Sie ihre Portion im Mixer pürieren und die Suppe mit meinen Einfachsten Knoblauchcroûtons (siehe Seite 257), die zum Dippen in Streifen geschnitten wurden, servieren.

Tiefkühlgeeignet: Dieses Gericht lässt sich wunderbar einfrieren! Wenn Sie diesen Hinweis sehen, können Sie sicher sein, dass Sie zusätzliche Portionen zubereiten und einfrieren können. Wenn möglich, gebe ich Tipps zur besten Tiefkühlmethode und erkläre, wie das Gericht wieder aufgewärmt wird.

Bevor Sie anfangen

Wahrscheinlich verdrehen Sie jetzt die Augen, aber trotzdem möchte ich Sie daran erinnern, die Hinweise, das komplette Rezept und die Tipps zu lesen, bevor Sie anfangen. Für manche Rezepte muss etwas vorbereitet werden (beispielweise Nüsse eingeweicht oder eine Dose Kokosmilch gekühlt werden), darum ist es hilfreich, sofern machbar, im Voraus zu planen. Ich bin stolz darauf, Ihnen so viele hilfreiche Tipps wie möglich zu geben, darum bitte ich Sie, diese auch zu lesen. Häufig gebe ich Ihnen auch einen Tipp, wie Sie ein Rezept ändern und somit etwas völlig Neues schaffen oder es allergiefreundlich machen können. Das möchten Sie doch nicht verpassen, oder?

Halten Sie sich an die Rezepte – aber experimentieren Sie auch mit ihnen

Ich bin eine große Befürworterin dessen, dass man Spaß haben und mit Rezepten experimentieren sollte, aber ich rate Ihnen trotzdem, sich beim ersten Mal ganz genau an das Rezept zu halten, damit Sie wissen, wie es schmecken soll. Wenn Sie anschließend experimentieren möchten, haben Sie zumindest einen Vergleich. Denken Sie bitte auch daran, dass ich nicht garantieren kann, dass das Gericht gelingt, wenn Sie vom Rezept abweichen; ich habe die Rezepte Hunderte Male getestet, ebenso wie auch meine Testesser, und schon kleine Veränderungen können den Geschmack gravierend verändern. Allerdings finde ich als erfahrene Köchin, dass das Experimentieren mit Rezepten eine der größten Freuden beim

Kochen ist! Scheuen Sie sich nicht, kreativ zu werden, wenn Sie sich mit einem Rezept vertraut gemacht haben.

Ein Hinweis zu Salz

Ich schlage bei meinen Rezepten eine Salzmenge bzw. Spannbreite vor, statt nur zu sagen »nach Belieben salzen«. Mein Mann erinnert mich gerne daran, dass er, als er noch Kochanfänger war, keine Ahnung hatte, wie ein Rezept schmecken sollte. Darum mag er keine Rezepte, die keine Richtlinie für die Salzmenge bieten! In diesem Kochbuch sage ich Ihnen als Richtwert fast immer, wie viel Salz ich verwende. Aber Sie können diese Menge anpassen, wie Sie mögen. Mit der Zeit weiß man intuitiv, wie viel Salz man hinzugeben muss, falls das nicht schon der Fall ist. Wenn ich eine Spannbreite angebe, rate ich Ihnen, zuerst die kleine Menge zu verwenden, zu probieren und dann bei Bedarf mehr Salz hinzuzugeben. Wenn ich Gemüse sautiere, gebe ich am Anfang des Kochvorgangs immer eine großzügige Prise Salz hinzu (beispielsweise, wenn der erste Schritt darin besteht, Knoblauch und Zwiebel zu sautieren). Durch das frühe Salzen (im Gegensatz zu Salzen am Ende) verringert sich die für das Rezept benötigte Gesamtmenge Salz.

Zubereitung im Ofen

Generell benutze ich nie die Umluft-einstellung des Ofens, wenn ich Rezepte entwickle. Bei Umluft brät bzw. bäckt das Essen meist wesentlich schneller. Für das beste Ergebnis empfehle ich Ihnen, Ihren Ofen nicht auf Umluft zu stellen, wenn Sie die Rezepte in diesem Buch nachkochen.

Außerdem kann es sinnvoll sein, mit einem Ofenthermometer die tatsächliche Temperatur des Ofens zu überprüfen.

Mehl abmessen

Ich benutze die »Schöpfen und Schütteln«-Methode, um Mehl abzumessen. Mit anderen Worten: Ich tauche den Messbecher in die Mehltüte/den Behälter, schöpfe so viel Mehl, dass der Messbecher leicht gehäuft ist, und schüttele dann den Messbecher hin und her, bis das Mehl auf gleicher Höhe mit dem Rand des Messbechers ist. Das ist zwar nicht die übliche Art, Mehl abzumessen (Mehl wird in den Messbecher gelöffelt und dann mit dem Messer bis zum Rand abgestrichen), aber meine Methode kommt mir schneller und natürlicher vor. Bei meiner »Schöpfen und Schütteln«-Methode kann es sein, dass der Messbecher etwas schwerer ist als bei der traditionellen Methode, darum weise ich auf diesen Unterschied hin. Wenn ich denke, dass bei einem Rezept das Mehl sehr genau abgemessen werden muss, gebe ich das Gewicht des Mehls an und rate dazu, das Mehl mit der Küchenwaage zu wiegen.

Die-Oh-She-Glows-Speisekammer

In der *Oh She Glows-Speisekammer* (siehe Seite 289) finden Sie einen detaillierten Überblick über die Zutaten, die ich beim Kochen und somit auch in diesem Kochbuch am häufigsten verwende. Ich empfehle Ihnen, dieses Kapitel zu lesen, bevor Sie mit dem Kochen beginnen. So erhalten Sie wertvolle Informationen und Tipps zu wichtigen Zutaten.

Nährwertangaben

Zwar lege ich bei meinen Rezepten keinen großen Wert auf Nährwertangaben (abgesehen davon, dass ich auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Proteinen, Kohlehydraten, Fett, Aroma etc. achte), aber ich weiß, dass viele von Ihnen Nährwertangaben haben möchten. Sei es aus gesundheitlichen Gründen, um ab- oder zuzunehmen oder einfach nur, weil es Ihnen bei einer ausgewogenen pflanzlichen Ernährung hilft. Aus diesem Grund sind die Nährwertangaben für dieses Kochbuch auf meiner Website unter www.ohsheglows.com/OSG2nutrition (Webseite nur auf Englisch) zu finden. Beachten Sie bitte, dass die Nährwertangaben nur eine Schätzung sind, denn der Nährwert kann je nach Lebensmittelmarke stark variieren, und auch abhängig von der verwendeten Ernährungssoftware kann es zu Unterschieden kommen.



Magische »Eiscreme«-Smoothie-Bowl

VEGAN, GLUTENFREI, SOJAFREI, GETREIDEFREI, ÖLFREI, MIT KINDERFREUNDLICHER VARIANTE

ERGIBT 2 BOWLS

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

Ursprünglich hatte ich diese Smoothie-Bowl für eine Person kreiert, aber meine Freunde und Familie waren so verrückt danach, dass ich die Portion verdoppelte. Wenn eine Smoothie-Bowl so gut ist, muss man sie einfach teilen! Gefrorene Banane, Heidelbeeren und Avocado ergeben eine wunderbar dicke Konsistenz, sodass sich der Smoothie luxuriös und reichhaltig anfühlt, obwohl er so gesund ist. Geröstetes Mandelmus macht ihn noch eine Spur cremiger, nussiger und geschmacksintensiver. Der Dreijährige meiner Freundin nennt ihn »Frühstückseis«, und ich gebe ihm recht! Ich finde, Smoothie-Bowls sollten mit vielen Toppings bestreut werden, und ich empfehle immer ein knuspriges Topping, wie beispielsweise mein Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips (siehe Seite 32), um einen Kontrast bei der Konsistenz zu schaffen. Natürlich können Sie diesen Smoothie auch im Glas servieren, falls Ihnen die Zeit davonläuft (wenn nötig, mit Mandelmilch zusätzlich verdünnen). Ich mag die milde Süße dieser Smoothie-Bowl, aber je nach Geschmack können Sie auch einen Schuss flüssiges Süßungsmittel oder eine entkernte Dattel hinzugeben.

1. Alle Smoothie-Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe glatt pürieren. Sollte Ihr Mixer dabei Probleme haben, geben Sie nach und nach mehr Mandelmilch, jeweils einen Esslöffel (15 ml), hinzu und pürieren Sie weiter, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Denken Sie aber daran, dass der Smoothie sehr dick sein soll, damit die Toppings darauf »schweben«. Wenn Sie einen Vitamix benutzen, verwenden Sie beim Mixen den Stößel, um die Zutaten nach unten zu drücken.

2. Smoothie in eine Schüssel gießen. Lieblingstoppings darüberstreuen und sofort servieren.

Kinderfreundliche Variante Füllen Sie eine Kinderportion mit geschnittenen Bananen in ein Dessertschüsselchen. Ergibt einen gesunden Snack, der auch noch Spaß macht!

FÜR DEN SMOOTHIE

280 ml Mandelmilch, ungesüßt

75 g gefrorene Heidelbeeren

2 große, gefrorene Bananen, grob geschnitten

45 g Avocadofleisch

2 EL geröstetes Mandelmus

1 TL (5 ml) reiner Vanilleextrakt

1 Prise feinkörniges Meersalz (weglassen, falls gesalzenes Mandelmus verwendet wird)

⅛–¼ TL Zimt, gemahlen, nach Geschmack (optional)

2 Eiswürfel, oder nach Bedarf

MÖGLICHE TOPPINGS

Banane, geschnitten

Hanfsamen

Geröstetes Mandelmus

Kokosraspel oder -flocken oder Ahorn-Zimt-Kokoschips (siehe Seite 283)

Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips (siehe Seite 32)

Chili-Käse-Nachos

VEGAN, GLUTENFREI, SOJAFREI, VORBEREITUNG NÖTIG, KINDERFREUNDLICH, TIEFKÜHLGEEIGNET

ERGIBT 4–5 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN (EINSCHLIESSLICH KÄSESOSSE)

KOCHZEIT: 25 MINUTEN

Als Jugendliche war ich ein großer Fan der Chili and Cheese Nachos, die es bei Wendy's gab. Zwar habe ich seit Jahren keinen Fuß mehr in eines dieser Fast-Food-Restaurants gesetzt, aber manchmal bekomme ich trotzdem Heißhunger auf Chili-Käse-Nachos. Schließlich habe ich eine gesunde Variante entwickelt, die ohne industriell verarbeitete Lebensmittel auskommt, aber genauso gut schmeckt wie das Original. Sie werden kaum glauben, wie göttlich die Käsesoße schmeckt – und dabei doch gesund ist – und wie sättigend das Linsen- und Kidneybohnenchili ist. Dieses Gericht ist ein hervorragender Appetitanreger (legen Sie zum Dip einfach einen großen Löffel auf, sodass die Gäste sich selbst eine Portion in die Schüssel füllen können), oder Sie servieren es zum Abendessen, so wie wir es häufig tun – es reicht locker für vier Personen. Wenn Sie eine Personengruppe bewirten, halten Sie das Gericht am besten in einem angewärmten gusseisernen Topf oder einem Speisewärmer warm. Ich mag den Dip gut gewürzt, darum gebe ich noch eingelegte, geschnittene Jalapeños darüber. Das macht ihn noch würziger!

1. In einer großen Pfanne das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und eine Prise Salz hinzugeben und 4–5 Minuten kochen, bis die Zwiebel langsam weich wird.

2. Frische Jalapeño und 150 g der Paprika unterrühren und einige Minuten kochen. Chilipulver, Kreuzkümmel, Oregano und Paprikapulver einrühren und gut miteinander vermischen.

3. Stückige Tomaten mit Saft hinzugeben und umrühren. Temperatur auf mittlere bis hohe Hitze steigern und köcheln lassen.

(Fortsetzung)

- 1 EL Natives Olivenöl extra
- 1 Speisezwiebel, gewürfelt
- 3 große Knoblauchzehen, fein gerieben
- ½–¾ TL feinkörniges Meersalz, nach Geschmack, plus 1 Prise
- 1 Jalapeño, entkernt (optional) und fein geschnitten
- 1 kleine rote Paprika, gewürfelt
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 Dose (400 g) Tomaten, stückig und mit Saft
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose (400 g) Linsen, abgetropft und abgespült, oder 270 g Linsen, gekocht
- 1 Dose (400 g) Kidneybohnen, abgetropft und abgespült
- 1½ TL Apfelessig
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- Sriracha-Chilisoße oder eine andere scharfe Soße
- 2 Portionen Käsesoße für alle Zwecke (siehe Seite 251)
- Eingelegte Jalapeños, geschnitten und abgetropft, zum Garnieren
- Tortilla-Chips, zum Servieren

4. Tomatenmark, Linsen und Kidneybohnen unterrühren. Mit einem Kartoffelstampfer ungefähr ein Drittel der Mischung grob stampfen – nicht versuchen, sie richtig glatt zu stampfen, sondern nur bis sie leicht eingedickt ist.

5. Essig, Salz, schwarzen Pfeffer und Sriracha-Soße unterrühren. 5–10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, wenn gewünscht länger, bis die Mischung die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

6. In zwei Schüsseln (oder einen gusseisernen Topf oder eine Glasschüssel mit einem Fassungsvermögen von 2,5–3 Litern) eine Lage Chili geben. Darüber eine Schicht Käsesoße geben. Weiterschichten, bis das Chili aufgebraucht ist und Sie so viel Käsesoße hinzugegeben haben, wie Sie möchten (meistens hebe ich 125 ml Soße für eine andere Gelegenheit auf). Den Dip mit der restlichen Paprika, den eingelegten Jalapeños und einer Prise Salz garnieren.

7. Sofort mit Tortilla-Chips servieren. Reste vollständig auskühlen lassen (sonst wird der Dip durch den Dampf zu wässrig), anschließend in einen Behälter füllen und bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren. In einer Pfanne auf dem Herd die Reste unter Rühren erwärmen, sodass sich das Chili mit der Käsesoße verbindet. Abgekühlte Reste können in einem wiederverschließbaren Gefrierbeutel (die Luft vollständig herausdrücken) oder in einem gefriertauglichen Behälter (diesen bis oben hin befüllen, um Gefrierbrand zu vermeiden) bis zu 1 Monat aufbewahrt werden.


STAUB

Schwarz-weiße Toffee-Wolkenkratzer

VEGAN, GLUTENFREI, SOJAFREI, GETREIDEFREI, TIEFKÜHL-GEEIGNET

ERGIBT 24 KLEINE QUADRATE

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

BACKZEIT: 10–14 MINUTEN

GEFRIERZEIT: 1–1½ STUNDEN

Diese zweilagigen eisgekühlten Toffees, die im Munde schmelzen, enthalten nur natürliche Süße und bestehen aus einem köstlichen Vanille-Cashew-Toffee und einem vollmundigen Schoko-Mandel-Toffee. Ich wette, Sie können nicht widerstehen und naschen schon während der Zubereitung! Das Topping aus gerösteten Mandeln und Cashewkernen bildet einen knusprigen Kontrast zum cremigen, reichhaltigen Toffee. Unbedingt direkt aus dem Gefrierschrank servieren, weil die Toffees bei Zimmertemperatur schnell schmelzen.

1. Ofen auf 150 °C vorheizen. Eine Kastenform (2 Liter) so mit Backpapier auslegen, dass etwas überhängt.

2. Nüsse rösten Mandeln und Cashewkerne auf einem kleinen Backblech mit Rand verteilen und 10–14 Minuten rösten, bis sie leicht goldbraun sind und duften. Abkühlen lassen.

3. Für das Vanille-Cashew-Toffee In einer Schüssel Kokosnussöl, Cashewmus, Ahornsirup, Vanillemark, Vanilleextrakt und Salz zu einer glatten Masse vermischen. Sollte die Masse nicht glatt genug werden, können Sie mit einem Handmixer nachhelfen. Mit einem Gummischaber die Mischung in die vorbereitete Kastenform geben und gleichmäßig verteilen. Sofort ungefähr ein Drittel der gerösteten Nüsse darüberstreuen. Nüsse sanft nach unten drücken, damit sie haften bleiben. Kastenform in den Gefrierschrank stellen.

4. Für das Schoko-Mandel-Toffee In der gleichen Schüssel, in der Sie auch das Vanille-Toffee gemacht haben, Kokosnussöl, Mandelmus, Kakaopulver, Ahornsirup, Vanille und Salz vermischen und zu einer glatten Masse ohne Klumpen verrühren. Sollte die Masse nicht glatt genug werden, können Sie mit einem Handmixer nachhelfen.

(Fortsetzung)

FÜR DIE GERÖSTETEN NÜSSE

40 g Mandeln, roh, fein gehackt

35 g Cashewkerne, roh, fein gehackt

FÜR DAS VANILLE-CASHEW-TOFFEE

120 g natives Kokosnussöl, bei Zimmertemperatur

8 EL Cashewmus, roh (siehe Seite 75) oder gekauft

75 ml reiner Ahornsirup

Mark von 1 Vanilleschote oder ½ TL reines Vanilleschotenpulver

½ TL reines Vanilleextrakt

Große Prise feinkörniges Meersalz

FÜR DAS SCHOKO-MANDEL-TOFFEE

85 g natives Kokosnussöl, bei Zimmertemperatur

60 g Selbst gemachtes Mandelmus (siehe Seite 75) oder gekauftes Mandelmus

60 g Kakaopulver, ungesüßt oder roh, gesiebt

125 ml reiner Ahornsirup

1 TL reiner Vanilleextrakt

Große Prise feinkörniges Meersalz

5. Mit einem Gummischaber die Schoko-Toffee-Masse auf die Vanille-Toffee-Schicht geben und gleichmäßig verteilen. Übrige Nüsse über die Schoko-Toffee-Masse streuen und leicht andrücken, damit sie haften bleiben. 60–90 Minuten ohne Deckel einfrieren, bis die Masse ausgehärtet ist.

6. In kleine Quadrate schneiden und sofort servieren. Reste halten sich in einem luftdichten Behälter bis zu 1 Woche im Kühlschrank oder bis zu 1 Monat im Gefrierschrank. Das Toffee schmilzt bei Zimmertemperatur, daher sollten Sie es nicht länger als 15 Minuten auf der Küchenzeile stehen lassen.

Tipp 1. Wenn Sie kein zweilagiges Toffee zubereiten möchten, können Sie auch nur eine der Schichten machen. **2.** Dieses Toffee ist sehr variabel. Sie können den Geschmack also verändern, indem Sie Ihr Lieblingsnussmus, andere Nüsse und Extrakte verwenden. **3.** Das Rezept lässt sich problemlos halbieren. Wenn Sie also keine so große Portion machen möchten, die Zutatenmenge einfach halbieren. **4.** Sie können auch Toffeetörtchen machen, indem Sie die Toffeemasse in kleine Cupcake-Förmchen aus Silikon schichten.



INDEX

A

Ahornsirup 311
Ahorn-Zimt-Kokoschips 283
Aioli, Avocado-Knoblauch 123
Alle begeisternder Caesar Salad 107–108
Allerfrischeste Guacamole 65
Allergiehinweise xiv
Ananas
  Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
Apfel-Mango-Chutney 277
Auberginen im Parmesanmantel 172–173
Ausdauer-Cracker 88–89
Avocados
  Avocado-Hummus-Toast 39
  Avocado-Knoblauch-Aioli 123–124
  »Eiscreme«-Smoothie-Bowl 5
  Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen-Salat 109–110
  Glow-Salat für jeden Tag 115
  Grüntee-Limetten-Smoothie-Bowl 9
  Guacamole 65
  Koriander-Creme 164
  Öl 306–307
  Sommersalat mit Zucchini-Spiralen 103
  Strahlende Regenbogen-Smoothie-Bowl 15

B

Backbleche xx
Backpulver 319
Bananen
  Bananenbrot-Happen 86
  Der Satt-mach-Smoothie 19
  »Eiscreme«-Smoothie-Bowl 5
  Erdnussbutter-Marmelade-Frühstückscookies 40–41
  Gesalzener Schoko-Hanf-Shake 7
  Grüner Matcha-Mango-Ingwer-Smoothie 17
  Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
  Grüntee-Limetten-Smoothie-Bowl 9
  Guten-Morgen-Detox-Smoothie 11
  Haferbrei aus Haferschrot 37
  Heiße Power-Haferbrei-Bowl 49
  Himbeer- und Mango-Kokosnuss-Limetten-Sorbet 242–243
  Proteinreiche Schokotraum-Smoothie-Bowl 23
  Tropischer Über-Nacht-Haferbrei 57
Barbecuesauce 255
Basilikum
  Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten 185–186
  Sommersalat mit Zucchini-Spiralen 103
Beeren Siehe auch spezifische Beeren
  Chia-Marmelade 43–44
Belebende Mokka-Glo-Riegel 69–70
Birne
  Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
  Mintgrüner Birnen-Vanille-Smoothie 21
Blumenkohl-Kartoffelpüree mit Knoblauch 187–188
Bohnen. Siehe auch schwarze Bohnen 294–296
  Kidneybohnen 296
  weiße Bohnen 297
Brauner Reissirup 309
Brokkoli
  Gemüse-Käsesuppe 142–143

Brot
Avocado-Hummus-Toast 39
Brownies ohne Mehl 198–200
Buchweizenmehl, selbstgemacht 285
Burger
Veggie-Burger 159–160
Buttercreme-Glasur, würzige 227
Butter, vegane 308

C

Cashewkerne 297–298
Caesar Salad Dressing 107–108
Cashew-Sauerrahm 185–186
Käsesoße 251
Keksteigbällchen 92–93
Linseneintopf 145–146
Meyer-Zitronen-Cheesecake-Füllung 233–234
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten 185–186
Sauerrahm 261
Schwarz-weiße Toffee-Wolkenkratzer 239–240
veganer Parmesankäse 267
Cheesecake, Meyer-Zitronen- 233–235
Cherrytomaten
Glow-Salat für jeden Tag 115
Salsa 62–63
Sommersalat mit Zucchini-Spiralen 103
Sorghum-Taboulé mit Hanfsamen 104–105
Chia-Samen 297–298
Ausdauer-Cracker 88–89
Beerige Chia-Marmelade 43–44
Heiße Power-Haferbrei-Bowl 49
Kokosnuss-Chia-Pudding 66–67
Chili-Käse-Nachos 169–170
Chutney, Apfel-Mango- 277
Cookies
Dinkel-Cookies mit Melasse 219
Erdnussbutter-Cookies ohne Mehl 213–214
Erdnussbutter-Marmelade-Frühstückscookies 40–41
Erdnuss-Superkugeln 231–232
In Schokolade getauchte Vanille-Makronen 201–202
Mandeln-de-luxe-Cookies 205–206
Schoko-Mandel-Espresso 207–208
Zartweiche Kürbis-Cookies 216–217
Cookies und Riegel 195
Cracker
Ausdauer- 88–89
Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82
Cremige Thai-Möhren-Süßkartoffel-Suppe 140–141
Cupcake, Kürbis- 224–225
Currygerichte
rote Currypaste 322–323
roten Linsen und Kichererbsen 180–181
Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen, Spinat und Kokosnuss 178–179

D

Datteln 309
Bananenbrot-Happen 86–87
Gesalzener Schoko-Hanf-Shake 7
Haselnussmilch 35
Keksteigbällchen 92–93
Orange-grüner Vanille-Smoothie 13
Tropischer Über-Nacht-Haferbrei 57
Den Stoffwechsel auf Touren bringende würzige Kohlsuppe 138–139
Der Satt-mach-Smoothie 19
Desserts
Cheesecake, Meyer-Zitronen- 233–235
Pudding, Schoko- 228–229
Sorbet, Mango-Kokosnuss-Limetten- und Himbeer-Bananen- 242–243
Die besten marinierten Linsen 128
Die ultimativen Brownies ohne Mehl 198–200

Dinkel
Dinkel-Cookies mit Melasse 219
Dinkelmehl 290
Kürbis-Cupcake-Türmchen 224–225
Dinkelkörner
Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen-Salat 109–110
kochen 287

E

Einfache Barbecuesauce 255
Einfachste Knoblauchcroutons 257
Einmachgläser xix
Eiscremeportionierer xxii
Erbsen in »Käsesoße«, Pasta mit 177
Erdbeeren
Erdbeer-Haferflocken-Riegel 45–46
Erdbeer-Vanille-Kompott 233–235
Haferflocken-Riegel 45–46
Kokosnuss-Chia-Pudding 66–67
Strahlende Regenbogen-Smoothie-Bowl 15
Erdnussbutter
Cookies ohne Mehl 213–214
Erdnuss-Superkugeln 231–232
Marmelade-Frühstückscookies 40–41
Schokoladentarte 237–238
Erdnüsse 298
Espresso- und Schoko-Mandel-Cookies 207–208
Essig
Apfelessig 324–325
Balsamicoessig 324
Reisessig 325
Rot- oder Weißweinessig 325

F

Frische Cherrytomatensalsa 62
Frühlingszwiebeln
marinierten Linsen 128–129
Protein-Power-Quinoa-Salat 98–99
Frühstückskartoffeln, Ofengeröstete 53
Fusilli mit Linsen-Pilz-Bolognese 161–162

G

Gazpacho-Klassiker 147–148
Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen-Salat 109–110
Gefüllte Süßkartoffeln 164
Gelingsichere Marinara-Soße 175
Gemüsebrühe 322
Gemüse-Käsesuppe 142–143
Kohlsuppe, würzige 138–139
Linseneintopf 145–146
Möhren-Süßkartoffel-Suppe 140–141
Wohlig-warme Soße 279
Gemüse, gemischt
Shepherd's Pie 167–168
Geröstete Knoblauch-Basilikum-Kartoffeln mit Rucola 125–126
Gerösteter Rosenkohl mit Kokosnuss-»Bacon« 130–131
Gerösteter Rucola, und Knoblauch-Basilikum-Kartoffeln 125–126
Geröstetes Haselnuss-Mandelmus 77
Geröstete Tamari-Mandeln 263
Gesalzener Schoko-Hanf-Shake für zwei 7
Getreide
Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen-Salat 109–110
kochen 286–287
Vorratshaltung 290–294
Gewürze-Mischung 258, 259
Glasur
Würzige Buttercreme-Glasur 227
Glow-Salat für jeden Tag 115
Goldener Linseneintopf 145
Göttliche Veggie-Burger 159
Grandioser Grünkohlsalat 116
Große Portion 9-Gewürze-Mischung 259
Große Taboulé-Schüssel 157

Grüner Matcha-Mango-Ingwer-Smoothie 17
Grüner Resetknopf-Smoothie (Familiengröße) 25
Grüner Resetknopf-Smoothie (halbe Menge) 27
Grüner Tee
Grüner Matcha-Mango-Ingwer-Smoothie 17
Limetten-Smoothie-Bowl 9
Guacamole 65
Gurken
Gazpacho 147–148
Glow-Salat für jeden Tag 115
Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
Guten-Morgen-Detox-Smoothie 11

H

Hafer 291–293
Haferbrei
Heiße Power-Haferbrei-Bowl 49
Schnellster Haferbrei aus Haferschrot 37
Selbst gemachtes Mehl 285
Tropischer Über-Nacht-Haferbrei 57
Über-Nacht-Haferbrei mit Apfel und Zimt 55
Haferflocken
Bananenbrot-Happen 86–87
Belebende Mokka-Glo-Riegel 69–70
Erdbeer-Haferflocken-Riegel 45–46
Erdnussbutter-Cookies ohne Mehl 213–214
Erdnussbutter-Marmelade-Frühstückscookies 40–41
Heiße Power-Haferbrei-Bowl 49
Müsli-Bröckchen mit gerösteten Haselnüssen und Mandeln 71–72
Pekannussstreusel 133
Schokoladentarte für Erdnussbutterfans 237–238
Schoko-Mandel-Espresso-Cookies 207–208
Selbst gemachtes Mehl 285
Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82
Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips 32–33
Über-Nacht-Haferbrei mit Apfel und Zimt 55
Hafermehl 291
Hand- oder Standmixer xx
Hanfsamen 298
Basilikumpesto 125–126
Gesalzener Schoko-Hanf-Shake 7
Glow-Salat für jeden Tag 115
Satt-mach-Smoothie 19
Sorghum-Taboulé 104–105
Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82
Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips 32–33
Haselnüsse 298–299
Haselnussmilch wie aus dem Café 35
Knusprige Müsli-Bröckchen mit gerösteten Mandeln 71–72
Mandelmus 77
Hefeflocken 319
Heidelbeeren, gefroren
»Eiscreme«-Smoothie-Bowl 5
Satt-mach-Smoothie 19
Heiße Power-Haferbrei-Bowl 49
Himbeer-Bananen- und Mango-Kokosnuss-Limetten-Sorbet 242–243
Hirse 293
kochen 287
Hummus
Avocado-Toast 39
geröstetem Knoblauch und sonnengetrockneten Tomaten 84–85
Zitronen-Knoblauch- 91
Hummus mit geröstetem Knoblauch und sonnengetrockneten Tomaten 84

I

In Schokolade getauchte Vanille-Makronen 201–202

J

Julienne- oder Spiralschneider xx

K

Kaffeebohnen
- Belebende Mokka-Glo-Riegel 69–70

Kakaopulver 319
- Brownies ohne Mehl 198–200
- Schokopudding 228–229

Kapern 320
Karamellsoße 252
Karotten
- Gemüse-Käsesuppe 142–143
- Käsesoße 251
- Knuspriger Thai-Salat 101
- Linseneintopf 145–146
- Protein-Power-Quinoa-Salat 98–99
- Süßkartoffel-Suppe 140–141

Kartoffeln
- Blumenkohl-Kartoffelpüree mit Knoblauch 187–188
- Geröstete Knoblauch-Basilikum-Kartoffeln 125–126
- Kartoffel-Schicht für Shepherd's Pie 167–168
- Käsesoße 251
- Knuspriger Kartoffelstampf 123–124
- Kohlsuppe, würzige 138–139
- Ofengeröstete Frühstückskartoffeln 53

Kartoffelstärke 293
Käse
- Käsesoße 251
- veganer Parmesankäse 267

Keksteigbällchen V 92
Kichererbsen 296
- Curry-Salat 113
- Hummus mit geröstetem Knoblauch und sonnengetrockneten Tomaten 84–85
- In Knoblauch geröstete Kichererbsen 107–108
- mit Falafelgewürz 157
- Protein-Power-Quinoa-Salat 98–99
- Süßkartoffelcurry mit Spinat und Kokosnuss 178–179
- Wohlfühl-Curry mit roten Linsen 180–181
- Zitronen-Dill-Salat 113
- Zitronen-Knoblauch-Hummus 91

Kidneybohnen 296
- Chili-Käse-Nachos 169–170

Kirschen, getrocknet, Knusprige Müsli-Bröckchen 71–72
Knoblauch
- Blumenkohl-Kartoffelpüree 187–188
- Croutons 257
- geröstet, Basilikum-Kartoffeln mit Rucola 125–126
- geröstet, Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 84–85
- Superkernige Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82
- Wunderbar heilsame Brühe 150–151
- Zitronen-Hummus 91

Knuspermüsli
- Knusprige Müsli-Bröckchen mit gerösteten Haselnüssen und Mandeln 71–72
- Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips 32–33

Knusper-Tofu 136
Knuspriger Kartoffelstampf 123–124
Knuspriger Thai-Salat 101
Kohl
- Caesar Salad 107–108
- Grandioser Grünkohlsalat 116–117
- Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
- Kohlsuppe, würzige 138
- Linseneintopf 145–146
- Protein-Power-Quinoa-Salat 98–99

Kokosmilch 306
Orange-grüner Vanille-Smoothie 13
Schokoladentarte für Erdnussbutterfans 237–238
Tropischer Über-Nacht-Haferbrei 57
Wunderbar heilsame Brühe 150–151
Kokosnuss 302–306
Ahorn-Zimt-Kokoschips 283
Aminos 303
»Bacon« 130–131
Belebende Mokka-Glo-Riegel 69–70
Cheesecake-Kruste 233–234
Chia-Pudding 66–67
Erdnussbutter-Cookies ohne Mehl 213–214
In Schokolade getauchte Vanille-Makronen 201–202
Knusprige Müsli-Bröckchen mit gerösteten Haselnüssen und Mandeln 71–72
Kokosblütenzucker 309
Kokosmehl 303
Kokosmus 281, 303
Kokosnussöl 304–306
Mandeln-de-luxe-Cookies 205–206
Mango-Limetten- und Himbeer-Bananen-Sorbet 242–243
Schlagsahne 275
Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips 32–33
Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen und Spinat 178–179
Kokosnusswasser
Grüntee-Limetten-Smoothie-Bowl 9
Mintgrüner Birnen-Vanille-Smoothie 21
Schokoladentarte für Erdnussbutterfans 237–238
Kombu 320
Kompott, Erdbeer-Vanille- 233–235
Koriander
Avocado-Crème 164
Cherrytomatensalsa 62–63
Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen-Salat 109–110
Kichererbsen-Curry-Salat 113
Knuspriger Thai-Salat 101
Sobanudelsalat 182–183
Kräuter und Gewürze 312–316
Kuchen
Meyer-Zitronen-Cheesecake mit Erdbeer-Vanille-Kompott 233
Schokoladentarte für Erdnussbutterfans 237
Küchenmaschine xix, xx
Küchenwaage xxii
Kürbis
Cupcakes 224–225
Zartweiche Kürbis-Cookies 216–217
Kürbiskerne 299
Ausdauer-Cracker 88–89
Glow-Salat für jeden Tag 115
Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82
Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips 32–33

L

Lauch
Shepherd's Pie 167–168
Leinsamen 299
Limette 325
Kreuzkümmel-Salat-Dressing 109–110
Mango-Kokosnuss- und Himbeer-Bananen-Sorbet 242–243
Linsen 296–297
Eintopf 145–146
kochen 287
mariniert 128–129
Pilz-Bolognese 161–162
rote, Wohlfühl-Curry mit Kichererbsen 180–181
Shepherd's Pie 167–168
Walnuss-Tacofleisch 191–192

M

Magische »Eiscreme«-Smoothie-Bowl 5
Magische Karamellsoße ohne Kochen 252
Makronen, In Schokolade getauchte Vanille- 201
Mandelmilch 300–301
  Auberginen im Parmesanmantel 172
  »Eiscreme«-Smoothie-Bowl 5
  Gesalzener Schoko-Hanf-Shake für zwei 7
  Grüner Matcha-Mango-Ingwer-Smoothie 17
  Heiße Power-Haferbrei-Bowl 49
  Kürbis-Cupcakes 224–225
  Proteinreiche Schokotraum-Smoothie-Bowl 23
  Satt-mach-Smoothie 19
  Schnellster Haferbrei aus Haferschrot 37
  Über-Nacht-Haferbrei mit Apfel und Zimt 55
Mandeln 301
  Belebende Mokka-Glo-Riegel 69–70
  Cheesecake-Kruste 233–234
  Geröstete Tamari-Mandeln 263
  Haselnuss-Mandelmus 77
  Haselnussmilch 35
  In Schokolade getauchte Vanille-Makronen 201–202
  Mandelmus, Selbst gemachtes 75
  Mandelmussoße 249
  Mandeln-de-luxe-Cookies 205–206
  Mehl, Selbst gemachtes 285
  Mehl und Stärke 290
  Müsli-Bröckchen mit gerösteten Haselnüssen und Mandeln 71–72
  Schoko-Mandel-Espresso-Cookies 207–208
  Schwarz-weiße Toffee-Wolkenkratzer 239–240
Mango
  Apfel-Chutney 277

  Grüner Matcha-Ingwer-Smoothie 17
  Guten-Morgen-Detox-Smoothie 11
  Kokosnuss-Chia-Pudding 66–67
  Kokosnuss-Limetten- und Himbeer-Bananen-Sorbet 242–243
Mangold
  Linseneintopf 145–146
Marinierte Riesenchampignons 187
Marinierter italienischer Tofu 134
Marmelade, Beerige Chia- 43–44
Matcha-Pulver 322–324
Mayonnaise
  selbst gemachte 269
  vegan 269
Mehl 290–291
  Kokosmehl 303
  Selbst gemachtes 285
  Tips beim Abmessen xvi
Melasse 311
  Dinkel-Cookies 219
Messer xix
Meyer-Zitronen-Cheesecake mit Erdbeer-Vanille-Kompott 233–235
Milch, Haselnuss- 35
Mintgrüner Birnen-Vanille-Smoothie 21
Minze
  Birnen-Vanille-Smoothie 21
  Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
  Sorghum-Taboulé mit Hanfsamen 104–105
Mixer xix
Mokka-Glo-Riegel, Belebende 69–70
Mus
  Cashewmus 75
  Erdnussmus 75
  Haselnuss-Mandelmus 77
  Kokosmus 281
  Mandelmus 75

Sonnenblumenkernmus 79
über Nussmuse 301
über Sonnenblumenkernmus 302

N

Nachos 169
Nährwertangaben xvii
9-Gewürze-Avocado-Hummus-Toast 39
9-Gewürze-Mischung 258
Nudelsalat, Soba- 182
Nüsse und Samen 297–303
Nussfreie Traumriegel 211
Nussmilchbeutel xxii
Nussmuse 301 Siehe auch Mus

O

Ofen xvi
Ofengeröstete Frühstückskartoffeln 53
Öle 306
Avocado 306–308
Kokosnuss 304–306
Oliven 306
Sesam 308
Orange-grüner Vanille-Smoothie 13

P

Paprika
Chili-Käse-Nachos 169–170
Fusilli mit Linsen-Pilz-Bolognese 161–162
Gazpacho 147–148
Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen-Salat 109–110
geröstet 319–320
Glow-Salat für jeden Tag 115
Grüne Tacowraps 191–192
Kichererbsen-Curry-Salat 113
Knuspriger Thai-Salat 101
Sobanudelsalat 182–183
Pasta
Fusilli mit Linsen-Pilz-Bolognese 161–162
Pasta mit Erbsen in »Käsesoße« 177
sonnengetrockneten Tomaten 185–186
Pekannüsse 301
Grandioser Grünkohlsalat 116–117
Pekannussstreusel 133
Pesto, Basilikum, für geröstete Knoblauch-Kartoffeln 125–126
Petersilie
Knuspriger Kartoffelstampf 123–124
Protein-Power-Quinoa-Salat 98–99
Sorghum-Taboulé mit Hanfsamen 104–105
Pfannen xx
Pfeilwurzelpulver und -stärke 293–294
Pilze
Fusilli mit Linsen-Bolognese 161–162
Marinierte Riesenchampignons 187–188
Shepherd's Pie 167–168
Presse xxii
Protein-Power-Quinoa-Salat 98–99
Proteinpulver
Der Satt-mach-Smoothie 19
Proteinreiche Schokotraum-Smoothie-Bowl 23
Proteinreiche Schokotraum-Smoothie-Bowl 23
Pudding, Schoko- 228

Q

Quinoa 294
kochen 287
Salat 98–99

R

Rancheros mit schwarzen Bohnen 50
Reibe xx
Reis
Curry mit roten Linsen und

Kichererbsen 180–181
kochen 287
Reisessig 325
Reisflocken
Belebende Mokka-Glo-Riegel 69–70
Erdnuss-Superkugeln 231–232
Kruste 211–212
Romanasalat
Caesar Salad 107–108
Glow-Salat für jeden Tag 115
Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
Knuspriger Thai-Salat 101
Rosenkohl, geröstet mit Kokosnuss-»Bacon« 130–131
Rote Currypaste 322–323
Rucola, und geröstete Knoblauch-Basilikum-Kartoffeln 125–126

S

Saftige Dinkel-Cookies mit Melasse 219
Salat-Dressings
Balsamico-Vinaigrette 273
Caesar Salad 107–108
Dressing für Grünkohlsalat 116–117
für Sobanudelsalat 182
für Sorghum-Taboulé 104–105
Kreuzkümmel-Limetten-Dressing 109–110
Rotweinvinaigrette 99
Sesam-Tahina-Dressing 182
vegane Mayonnaise 269, 324
Zitronen-Tahina-Dressing 265
Salate
Caesar Salad 107–108
Gefüllte Avocado 109–110
Glow-Salat für jeden Tag 115
Grünkohlsalat 116–117
Kichererbsen-Curry-Salat 113
Knuspriger Thai-Salat 101
Protein-Power-Quinoa-Salat 98
Sobanudelsalat 182–183
Sommersalat mit Zucchini-Spiralen 103
Sorghum-Taboulé mit Hanfsamen 104–105
Taboulé-Schüssel 157
Zitronen-Dill-Kichererbsen-Salat 113
Salsa, Cherrytomaten- 62–63
Salz 311
Menge in Rezepten xvi
Satt-mach-Smoothie 19
Sauerrahm, Cashew- 261
Schlagsahne, Kokosnuss- 275
Schmortopf xx
Schnellster Haferbrei aus Haferschrot 37
Schokochips 318–319
Bananenbrot-Happen 86–87
Belebende Mokka-Glo-Riegel 69–70
Erdnussbutter-Cookies ohne Mehl 213–214
Erdnuss-Superkugeln 231–232
Keksteigbällchen 92–93
Müsli-Bröckchen mit gerösteten Haselnüssen und Mandeln 71–72
Schokolade 318–319
Brownies ohne Mehl 198–200
Gesalzener Schoko-Hanf-Shake 7
Nussfreie Traumriegel 211–212
Proteinreiche Schokotraum-Smoothie-Bowl 23
Schokoladentarte für Erdnussbutterfans 237–238
Schoko-Mandel-Espresso-Cookies 207–208
Schokopudding 228–229
Schwarz-weiße Toffee-Wolkenkratzer 239–240
Vanille-Makronen 201–202
Schwarze Bohnen 297
Gefüllte Avocado 109–110
Gefüllte Süßkartoffeln 164–165
Rancheros 50–51
Veggie-Burger 159–160
Schwarzen Bohnen, Rancheros mit 50
Schwarz-weiße Toffee-Wolkenkratzer 239–240

6-Gemüse-Käsesuppe 142
Selbst gemachtes Kokosmus 281
Selbst gemachtes Mandelmus 75
Selbst gemachtes Sonnenblumenkernmus 79–80
Selbst gemachte vegane Mayonnaise 269
Sellerie
Gemüse-Käsesuppe 142–143
Linseneintopf 145–146
Sesamöl 308
Sesamsamen 302
Ausdauer-Cracker 88–89
Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82
Shake-and-Go Balsamico-Vinaigrette 273
Shakes. Siehe auch Smoothies
Gesalzener Schoko-Hanf-Shake 7
Shepherd's Pie 167–168
Sieb xxii
Smoothies. Siehe auch Shakes
»Eiscreme«-Smoothie-Bowl 5
Grüner Matcha-Mango-Ingwer-Smoothie 17
Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
Grüntee-Limetten-Smoothie-Bowl 9
Guten-Morgen-Detox-Smoothie 11
Mintgrüner Birnen-Vanille-Smoothie 21
Orange-grüner Vanille-Smoothie 13
Proteinreiche Schokotraum-Smoothie-Bowl 23
Satt-mach-Smoothie 19
Strahlende Regenbogen-Smoothie-Bowl 15
Sobanudelsalat 182–183
Sojamilch
vegane Mayonnaise 269
Sojaprodukte 316–317
Sommersalat mit Zucchini-Spiralen 103
Sonnenblumenkerne 302
Ausdauer-Cracker 88–89
Erdbeer-Haferflocken-Riegel 45–46
Sonnenblumenkernmus 302
Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82
Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips 32–33
Sonnengetrocknete Tomaten 322
Die besten marinierten Linsen 128–129
Hummus mit geröstetem Knoblauch und sonnengetrockneten Tomaten 84–85
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten 185–186
Protein-Power-Quinoa-Salat 98–99
Sommersalat mit Zucchini-Spiralen 103
Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82
Sorbet-Duo: Mango-Kokosnuss-Limetten- und Himbeer-Bananen-Sorbet 242–243
Sorghumhirse 294
kochen 287
Sorghum-Taboulé mit Hanfsamen 104–105
Soßen
Avocado-Knoblauch-Aioli 123–124
Avocado-Koriander-Crème 164–165
Barbecuesauce 255
Karamellsoße 252–253
Käsesoße 251
Marinara-Soße 175
Pesto 125–126
Thai-Mandelmussoße 249
Wohlig-warme Soße 279
Spinat
Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
Grüntee-Limetten-Smoothie-Bowl 9
Orange-grüner Vanille-Smoothie 13
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten 185–186
Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen und Kokosnuss 178–179
Sriracha 323
Strahlende Regenbogen-Smoothie-Bowl 15

Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82
Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips 32–33
Suppen
Gazpacho 147–148
Gemüse-Käsesuppe 142–143
Kohlsuppe, würzige 138–139
Möhren-Süßkartoffel-Suppe 140–141
Wunderbar heilsame Brühe 150–151
Süßkartoffeln
Cremige Thai-Möhren-Süßkartoffel-Suppe 140–141
Gefüllte Süßkartoffeln 164–165
Gemüse-Käsesuppe 142–143
Ofengeröstete Frühstückskartoffeln 53
Schokopudding mit Geheimzutat 228–229
Süßkartoffelauflauf 132–133
Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen, Spinat und Kokosnuss 178–179
Veggie-Burger 159–160
Süßungsmittel 308–311

T

Taboulé
Große Taboulé-Schüssel 157
Sorghum-Taboulé mit Hanfsamen 104–105
Tacowraps, Grüne 191–192
Tahina 302
Zitronen-Tahina-Dressing 265
Tamari 316–317
Tarte für Erdnussbutterfans, Schokoladen- 237–238
Teigroller xxii
Thai-Mandelmussoße 249
Thai-Salat, Knuspriger 101
Toast, Avocado-Hummus- 39
Toffee, Schwarz-weiße 239
Tofu 318
Knusper-Tofu 136–137
Marinierter italienischer Tofu 134–135
Tofu pressen 271
Tomaten. Siehe auch Cherrytomaten; sonnengetrocknete Tomaten
Barbecuesauce 255
Chili-Käse-Nachos 169–170
Curry mit roten Linsen und Kichererbsen 180–181
Gazpacho 147–148
Kohlsuppe, würzige 138–139
Linseneintopf 145–146
Marinara-Soße 175
Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen, Spinat und Kokosnuss 178–179
Tortilla-Chips
Chili-Käse-Nachos 169–170
Tortillas
Grüne Tacowraps 191–192
Tropischer Über-Nacht-Haferbrei 57

U

Über-Nacht-Haferbrei mit Apfel und Zimt 55
Ultimative Grüne Tacowraps 191–192

V

Vanille 323–324
Erdbeer-Vanille-Kompott 233–235
Mintgrüner Birnen-Vanille-Smoothie 21
Schwarz-weiße Toffee-Wolkenkratzer 239–240
Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips 32–33
Veganer Parmesankäse, Zweierlei 267
Vinaigrettes
Balsamico-Vinaigrette 273
für Sorghum-Taboulé mit Hanfsamen 104–105
Rotweinvinaigrette 99

W

Walnüsse 302
  Brownies ohne Mehl 198–199
  Linsen-Walnuss-Tacofleisch 191–192
  Veggie-Burger 159–160
Wassermelone
  Strahlende Regenbogen-Smoothie-Bowl 15
Weiße Bohnen 297
Weizenkörner
  Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen-Salat 109
Wohlfühl-Curry mit roten Linsen und Kichererbsen 180
Wohlig-warme Soße 279
Worcestershiresauce 324
Wraps, Grüne Taco- 191–192
Wunderbar heilsame Brühe 150–151
Würzige Buttercreme-Glasur 227

Z

Zartweiche Kürbis-Cookies 216–217
Zitrone 326
  Knoblauch-Hummus 91
  Meyer-Cheesecake 233–235
  Tahina-Dressing 265
Zucchini-Spiralen, Sommersalat mit 103
Zucker 308–310
Zweierlei veganer Parmesankäse 267

ÜBER DIE AUTORIN

ANGELA LIDDON ist Gründerin, Rezeptentwicklerin, Fotografin und Autorin für ihren Blog OhSheGlows.com – einer preisgekrönten Internetadresse für gesunde, vegane Rezepte, die monatlich Millionen Besuche verzeichnet. Auch in regionalen und internationalen Medien hat Angela Liddons Arbeit Aufmerksamkeit gefunden, so zum Beispiel in *VegNews, O Magazine, Fitness, The Kitchn, Self, Shape, National Post, The Guardian, Glamour, The Telegraph, Barre3, T.O.F.U.* und *Best Health*. Sie gewann mehrere Preise, darunter *VegNews* Best Vegan Blog 2012, 2014 und 2015, *Chatelaine's* Hot 20 under 30 award und *Foodbuzz's* Best Veg Blog sowie Best Overall Blog. Ihr erstes Kochbuch, *Oh She Glows! Das Kochbuch* ist ein internationaler Bestseller. Es wurde zum Indigo's Book of the Year for 2014 und *VegNews*'s Favorite Cookbook of 2014 gewählt und stand auf der Bestsellerliste der *New York Times*. Angela lebt mir ihrer Familie in Oakville, Kanada. Ihren Blog finden Sie unter OhSheGlows.com.

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chia, Kokosblütenzucker, Tamari oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.
Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie »Gesunde Ernährung« erhalten.Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u.a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.
Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.



Angela Liddon

Oh She Glows für jeden Tag

345 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



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