

Inhalt

Meine wichtigsten Rezepte für Beginner auf einen Blick:

Vitalkost mit Kräutern, Gemüse und Obst	4		
Die Suche nach heilkräftigen Nahrungsmitteln	6		
Grüner Wildkräuter-Cocktail	8		
Grüner Wildkräuter-Kakao-Cocktail	9		
Grüner Orangen-Cocktail	10	Französisches Zwiebelbrot	46
Grünkohl-Tomaten-Cocktail	12	Russisches Wildkräuter- Sprossen-Brot	48
Roter Grünkohl-Cocktail	13	Leinsamen-Pizza	50
Beiuga-Sprossen-Salat	14	Leinsamen-Paprika-Wrap	51
Heilkräftiger Power-Salat	16	Leinsamen-Sprossen-Cracker	52
Korianderkraut-Salat	17	Grünkohl-Chips	54
Grundrezept Quinoa-Quark	18	„Geröstete“ Sonnenblumenkerne	55
Quinoa-Quark-Hummus-Suppe	19	Blumenkohl-Popcorn	56
Spinat-Suppe	20	Enzymhaltiges Studentenfutter	57
Grüne „Fastfood“-Suppe	21	Mango Supreme	58
Kalzium-Mineralien-Suppe	22	Sellerie-Kiwi-Traum	59
Japanische Wildkräuter-Suppe	23	Cashew-Eiscreme	60
Brennende Kichererbsen-Suppe	24	Roher Apfelstrudel	62
Rohkost-Sellerie-Sushi	25	Irinas Schoko-Rohkost-Kuchen	63
Zucchini-Spaghetti mit Frischkost- Tomatensauce	26	Müsli-Plätzchen	64
Kelp-Nudeln mit Kräutersauce	28	Erdmandel-Milch	65
Spritzige Tomatensauce	29	G-8-Gemüsesaft	66
Wilde Tomatensauce	31	Stärkende Hühnerbrühe	67
Quinoa-Sonnenblumen-Porridge	32	Kalt geräucherter Bio-Lachs	68
Quinoa-Pfannkuchen	33	Götterspeise „Jello“	69
Chia-Quinoa-Brennnessel- Pfannkuchen	34	Allgemeine Ernährungstipps	70
Deftige Pfannkuchen	37	Wichtige Wildkräuter	72
Sprossen-Müsli	38	Übersicht der Wildkräuter	74
Cashew-Käse	39	Willkommen in unserer Küche	78
Rote Zauber-Creme	40	Wildkräuter-Cocktails im Urlaub	82
Tahin-Miso-Sauce	42	Nährstoffmangel bei Vegetariern und Veganern	83
Fettfreies Rohkost-Zwiebel- Salatdressing	43	Die Heilkraft von Wildkräutern auf DVD	84
Wildkräuter-Pesto	44	Die besten Strategien, um abzunehmen	87
Wildkräuter-Quiche	45		