

Matthew Kenney

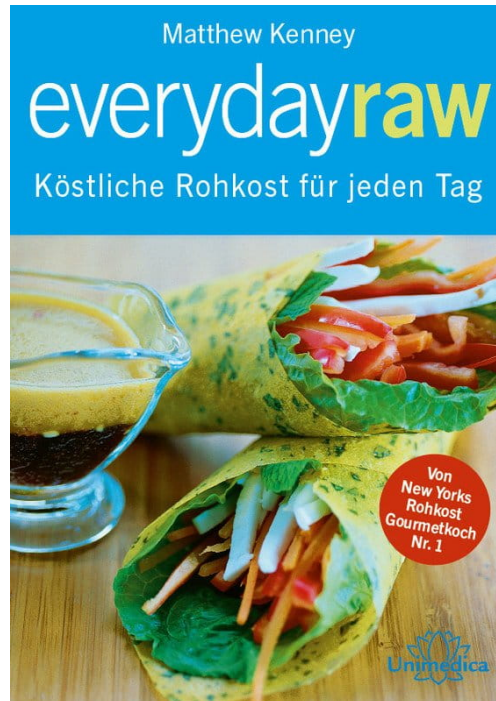
Everyday Raw

Leseprobe

[Everyday Raw](#)

von [Matthew Kenney](#)

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

INHA

6 einleitung

14 handbuch für den alltag

20 gepresst & püriert

- 22 der blaue
- 22 immunabwehr
- 24 mandelmilch
- 24 paranussmilch
- 26 mang-o
- 26 schoko-kirsche
- 28 vanille
- 28 der klassiker
- 30 banane-mandel-buttercup
- 30 mango-himbeere
- 30 minze-kakao-limo
- 32 muskelprotz
- 32 der beste smoothie
- 34 himbeer-agaven-limonade
- 34 ancho-kakao
- 35 süßer grüner saft
- 35 grapefruit-entgifter

36 snacks

- 38 zitrus-ahorn-granola
- 38 kandierte nüsse
- 39 curry-cashews
- 39 blaubeer-mandel-müsliriegel
- 40 himbeer-vanille-mandel-müsli

- 40 chili-limette-macadamias
- 42 schoko-ingwer-makronen
- 42 vanille-mandel-makronen
- 44 goji-kakao-maca-riegel
- 44 mandelkrümel
- 46 chocolate chip cookies
- 46 rohe schokodrops

48 ohne backen

- 50 kumin-cracker
- 50 kräuter-cracker
- 51 goldgelbe tortillachips
- 51 za'atar-cracker
- 52 barbecue-chips

54 vorspeisen

- 56 blaubeer-pfannkuchen
- 58 auberginen-bacon
- 59 gurken-weintrauben-gazpacho
- 60 portobello-burger
- 62 rührtofu
- 64 sesam-cashew-täschchen
- 66 misosuppe
- 66 seidentofu
- 68 kalamata-oliven in orangen-kräuter-marinade
- 68 herzhafte crêpes



70 aufstriche, dips & saucen

- 72 chipotle-mayo
- 72 chili-ananas-dip
- 73 süße chili-limetten-sauce
- 73 macadamia-hummus
- 74 salsa fresca
- 74 mango-guacamole
- 75 macadamia-feta
- 75 macadamia-paprika-käse
- 76 ananas-mango-salsa
- 76 tomaten-oliven-pesto
- 77 zitronen-thymian-joghurtsauce
- 77 hummus mit gerösteter paprika und limette
- 78 chili
- 78 sour cream

80 salate

- 82 blue green
- 82 scharfes mandeldressing
- 83 algensalat
- 83 ingwer-miso-dressing
- 84 kartoffelsalat
- 84 kartoffelsalat-dressing
- 84 cremiges sesamdressing

- 86 thai-salat
- 86 cremiges thai-dressing
- 88 taboulé
- 88 süßes misodressing
- 89 blutorangen-salat mit knackigem fenchel
- 89 blutorangen-dressing

90 größere gerichte

- 92 pizza mit tomaten, basilikum und mozzarella
- 94 mango-wraps
- 96 champignon-fajitas
- 97 pasta primavera
- 98 gebackene makkaroni mit käse
- 100 kartoffelpüree mit rosmarin & knoblauch
- 102 champignon-steaks
- 104 sommerrollen
- 106 tomaten-torta mit pesto und macadamia-ricotta
- 107 pad thai

108 desserts

- 110 mocha-pudding
- 110 vanille-crème
- 112 erdbeer-torte
- 114 agave-karamell
- 114 mocha-glasur
- 116 süße kakaosauce

- 116 kokosnuss-crème-anglaise
- 118 kürbiskuchen mit thymian
- 120 zitronen-makronen-käsekuchen-törtchen
- 122 schoko-haselnuss-torte
- 122 schokoladenkeks-krümel
- 124 limetten-törtchen
- 124 flan pâtissier mit vanille und minze
- 126 gojibeeren-soufflé
- 126 maca-kakao-trüffel
- 128 fudge-brownies
- 128 heißes fudge

130 eis

- 132 minzeis mit kakaonibs
- 132 kirscheis mit schokostückchen
- 132 schokostückchen
- 134 eishörnchen
- 134 erdbeer-sorbet
- 135 solero
- 135 mandel-softeis
- 136 banane-mandel-buttercup-eis
- 136 mandel-buttercup
- 138 tipps für ihr eis

140 index

144 bezugsquellen

LEBHA

einleitung

Rohkost ist ein Wunderding – sie ist so simpel und nachvollziehbar, dass wir sie erst kompliziert machen mussten, um zu ihrem Kern zurückzufinden. Sie steckt voller Geschmack, ist lebhaft und farbenfroh und tut uns wunderbar gut. Gute Rohkost kann aber auch eine Herausforderung darstellen, da alles aus vollwertigen, frischen und vorzugsweise biologisch angebauten Zutaten hergestellt werden muss, die gleichzeitig nicht über 47 ° Celsius erhitzt werden dürfen. Die zunehmende Beliebtheit des Rohkost-Lifestyles hat viele komplexe Rezepte und Methoden hervorgebracht, die ein gemeinsames Ziel vereint: die Kreation von Rohkost, die die Bezeichnung „Gourmet“ verdient hat. Es liegt in unserer Natur zu experimentieren, doch aufgrund der Einschränkungen, denen rohe Rezepte unterliegen, ist die Messlatte ganz schön weit oben angesetzt. Tatsächlich muss ich mich dafür als mitverantwortlich bekennen, denn ich habe nicht nur mehrere gehobene Rohkost-Cafés und -Restaurants in Manhattan eröffnet, sondern plane zudem auch noch weitere in Miami und sogar Indien. Doch dabei handelt es sich um Restaurants mit Restaurant-tauglichen Gerichten und einem großen Personalstamm, das sich der Mission verschrieben hat, atemberaubende Mahlzeiten auf die Tische zu bringen. Zu Hause jedoch bin ich wie jeder andere auch: Ich arbeite allein in der Küche und mir steht nur begrenzt Zeit zur Verfügung. Ich liebe es, komplexe Mahlzeiten für Dinnerpartys und Freunde zuzube-



aufregend

reiten, wenn ich die Zeit dafür habe, aber leider komme ich heutzutage nicht oft genug dazu. In meinem Alltag habe ich viel weniger Zeit für die Kreation interessanter Gerichte, doch als leidenschaftlicher Koch kann ich meinen Appetit auf köstliches Essen auch im Alltag nicht einfach so verdrängen. Als ich vor ein paar Jahren begann, mich von Rohkost zu ernähren, musste ich mir viele kulinarische Geheimnisse der heimischen Küche neu aneignen – genau wie vor meiner Zeit als Veganer. Doch es sind diese Geheimnisse, die es mir ermöglichen, mich zu Hause gesund und kreativ zu ernähren, und zwar mit viel weniger Aufwand. Rohkost für die heimische Küche sollte idealerweise unkompliziert sein und aus sättigenden Zutaten bestehen, dabei aber aus insgesamt weniger Komponenten und weniger Schritten, denn sie soll einfacher und in kürzerer Zeit zuzubereiten sein. Doch auch Rohkost, die für den Alltag geeignet ist, muss nicht unbedingt schlicht oder simpel sein – sie ist auch dann immer noch komplexer, als eine Dose zu öffnen oder etwas in die Mikrowelle zu schieben. Das gehört einfach dazu, wenn Ihnen etwas an frischem Obst und Gemüse liegt, und es macht durchaus Mühe (oder Spaß, je nachdem, wie Sie aufgelegt sind). Doch auch solche Herausforderungen lassen sich immer irgendwie vereinfachen, und genau darum geht es in diesem Buch — um die Zubereitung von köstlichen Gerichten von Restaurantqualität, aber in viel kürzerer Zeit.

GESCHMACK

schoko-ingwer-makronen

Eines der simpelsten Rohkostrezepte überhaupt und wir haben unzählige Variationen davon. Die Makronen sind auch lecker mit rohen Kakaonibs oder gehackten Mandeln oder Haselnüssen.

155 g getrocknete Kokosnuss
100 g Macadamianüsse, gehackt
100 g + 2 Esslöffel Kakaopulver
190 ml Agavendicksaft

6 Esslöffel Kokosnussöl
1 Esslöffel gemahlener Ingwer
1 ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
Prise Meersalz

Alle trockenen Zutaten vermischen. Dann die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und gründlich untermischen. Jeweils eine kleine Menge auf Dörrfolien geben und ganz leicht flach drücken. Für 1 Tag im Dörrgerät trocknen. Anschließend auf Dörreinlagen verteilen und noch 1 Tag trocknen. **22-24 MAKRONEN**

vanille-mandel-makronen

Ich mag sie am liebsten noch warm frisch aus dem Dörrgerät.

155 g getrocknete Kokosnuss
80 g gemahlene Mandeln
85 g + 2 Esslöffel Mandel- oder Cashewmehl
190 ml Ahornsirup

80 ml Kokosnussöl
1 ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
½ Teelöffel Mandeleextrakt
Prise Meersalz

Alle trockenen Zutaten vermischen. Dann die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und gründlich untermischen. Jeweils eine kleine Menge auf Dörrfolien geben und flach drücken. Für 1 Tag im Dörrgerät trocknen. Anschließend auf Dörreinlagen verteilen und noch 1 Tag trocknen. **22-24 MAKRONEN**



portobello-burger

Aus Riesenchampignons lassen sich überzeugende Fleischalternativen zubereiten, daher sind sie für dieses Rezept vermutlich am besten geeignet. Sie können aber auch kleine braune oder junge weiße Champignons verwenden.

3 Esslöffel Olivenöl	155 g Kürbiskerne, 8-12 Stunden eingeweicht
2 Esslöffel Nama Shoyu	1 Esslöffel Koriandersamen
1 Esslöffel Umeboshi-Paste	4 Frühlingszwiebeln, gehackt
1 Esslöffel Apfelessig	1 Knoblauchzehe, fein gehackt
360 g gehackte Riesenchampignons	1 Bund Petersilie, grob gehackt
190 g gehackte Auberginen	Meersalz, nach Belieben
160 g Mandeln, 8-12 Stunden eingeweicht	Schwarzer Pfeffer, nach Belieben

Olivenöl, Nama Shoyu, Umeboshi-Paste und Apfelessig in einer großen Schüssel verquirlen. Pilze und Auberginen hineingeben und für 15-20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Mandeln, Kürbiskerne und Koriandersamen in einer Küchenmaschine zerkleinern, aber nicht pürieren. Anschließend in eine große Schüssel geben. Die marinierten Pilz- und Auberginenstücke mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Petersilie in der Küchenmaschine zerkleinern, dann zu der Schüssel mit den Mandeln und Kürbiskernen geben. Alle Zutaten gut vermengen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig zu Burgern oder Bällchen formen und auf Dörreinlagen setzen. Für 8-12 Stunden trocknen, bis sich außen eine Kruste bildet. **15-20 BURGER**



gebackene makkaroni mit käse

Als ich noch mit gekochten Speisen arbeitete, war ich besonders für meine Getröf-
felten Makkaroni mit Käse bekannt. Ich dachte, ich würde dieses Gericht niemals
wieder zubereiten, doch dann stellte Kristen das folgende Rezept bei einem ihrer
Kochkurse vor. Ich habe beim ersten Mal direkt zwei Portionen verschlungen.

CASHEWKÄSESAUCE

230 g Cashewkerne, 1-2 Stunden eingeweicht
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Wasser
125 ml Olivenöl
1 Teelöffel Meersalz
4 Esslöffel Hefeflocken

¼ mittelgroße Schalotte
½ Teelöffel Chilipulver
Prise Cayennepfeffer
Prise Kurkuma
½ Knoblauchzehe
Schwarzer Pfeffer, nach Belieben

ANRICHTEN

4-5 gelbe Summersquash-Kürbisse, geschält
und Enden entfernt
Meersalz
1 Rezept Cashewkäsesauce

Fein gehackte Walnüsse (optional)
Chilipulver (optional)
Paprikapulver (optional)

CASHEWKÄSESAUCE

Alle Zutaten im Vita-Mix völlig glatt pürieren.

ANRICHTEN

Den Squash-Kürbis im Spiralschneider zu langen Nudeln verarbeiten; anschließend grob hacken, in etwas Salz
schwenken und für 30-45 Minuten beiseitestellen.

Die Nudeln in einer Schüssel mit der Cashewkäsesauce vermengen, dann in einer Auflaufform ausbreiten.

OPTIONAL: Zum Schluss mit fein gehackten Walnüssen und etwas mehr Chilipulver oder Paprikapulver garnieren.

Vor dem Servieren für 1-2 Stunden bei 46° Celsius im Dörrgerät aufwärmen. **4 PORTIONEN**



banane-mandel-buttercup-eis

Dieses Eis ist unheimlich raffiniert, und das haben wir der extracremigen Konsistenz der Bananen zu verdanken. Wenn Sie möchten, ersetzen Sie doch die Hälfte der Bananen durch frische Mango!

130 g Cashewkerne, 1-2 Stunden eingeweicht
65 g junges Kokosnussfleisch
125 ml Agavendicksaft
310 ml Wasser
2 frische Bananen, geschält
1 Teelöffel Zitronensaft

Mark von ¼ Vanilleschote
Prise Meersalz
125 ml Kokosnussöl
35 g Mandel-Buttercup-Stücke (siehe Rezept unten)
60 g Kakaonibs

Alle Zutaten außer den Mandel-Buttercup-Stücken und den Kakaonibs im Vita-Mix sehr glatt pürieren. Die Mandel-Buttercup-Stücke untermischen. In eine Eismaschine gießen, die Kakaonibs zugeben und nach Herstelleranweisung verarbeiten. **CIRCA 1 LITER**

mandel-buttercup

Diese Buttercups machen sich toll als Snacks und müssen dafür nicht einmal unter Eis gemischt werden. Am besten haben Sie immer welche im Kühlschrank; sie machen süchtig!

400 g Mandelmus
475 ml Agavendicksaft
500 ml Kokosnussöl

½ Esslöffel Meersalz
120 g Kakaonibs

Mandelmus, 125 ml Agavendicksaft, 125 ml Kokosnussöl und Meersalz in einer mittelgroßen Schüssel vermischen; dann bis zur Verwendung an einen warmen Ort stellen. Kakaonibs, die übrigen 250 ml Agavendicksaft und die übrigen 375 ml Kokosnussöl im Vita-Mix glatt pürieren. Die Hälfte dieser Mischung dünn auf ein kleines, mit Backblech ausgelegtes Backblech streichen. Für 15 Minuten ins Tiefkühlfach stellen und fest werden lassen.

Dann die Mandelmusmischung auf der fest gewordenen Kakaoschicht verstreichen. Jetzt die restliche Kakao-mischung darauf streichen und das Ganze im Tiefkühlfach fest werden lassen. Auf ein Schneidebrett stürzen, das Backpapier abziehen und in kleine Stücke schneiden. Wenn Sie nicht alle Mandel-Butter verwenden möchten, bewahren Sie den Rest in Behältern im Kühlschrank auf. **CIRCA 1,35 KILOGRAMM**



index

A

- Acaibeeren
 - Immunabwehr 22
- Agave-Karamell 114
- Agavendicksaft
 - Blaubeer-Mandel-Müsliriegel 39
- Chocolate Chip Cookies 46
- Himbeer-Agaven-Limonade 34
- Schoko-Ingwer-Makronen 42
- Zitrus-Ahorn-Granola 38
- Ahornsirup
 - Blaubeerpfannkuchen 56
 - Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40
 - Kandierte Nüsse 38
 - Rohe Schokodrops 46
 - Vanille-Mandel-Makronen 42
- Algensalat 83
- Ananas
 - Ananas-Mango-Salsa 76
 - Chili-Ananas-Dip 72
 - Der beste Smoothie 32
 - Thai-Salat 86
- Ancho-Kakao 34
- Äpfel
 - Grapefruit-Entgifter 35
 - Süßer grüner Saft 35
- Arame-Algen
 - Algensalat 83
- Aubergine
 - Auberginen-Bacon 58
 - Portobello-Burger 60
- Avocado
 - Blue green 82
 - Mango-Guacamole 74
 - Thai-Salat 86

B

- Bananen
 - Banane-Mandel-Buttercup 30
 - Banane-Mandel-Buttercup-Eis 136
 - Blaubeerpfannkuchen 56
 - Der Klassiker 28
 - Immunabwehr 22
 - Schoko-Kirsche 26
 - Vanille 28
 - Barbecue-Chips 52
 - Birnen
 - Muskelprotz 32
 - Blaubeeren
 - Blaubeer-Mandel-Müsliriegel 39
 - Blaubeerpfannkuchen 56
 - Immunabwehr 22
 - Blue green 82
 - Blutorangen-Dressing 89
 - Blutorangen-Salat mit knackigem Fenchel 89
- ## C
- Cashewkerne
 - Blaubeer-Mandel-Müsliriegel 39
 - Curry-Cashews 39
 - Gebackene Makkaroni mit Käse 98
 - Goji-Kakao-Maca-Riegel 44
 - Hummus mit gerösteter Paprika und Limette 77
 - Kartoffelpüree mit Rosmarin & Knoblauch 100
 - Rohe Schokodrops 46
 - Sesam-Cashew-Täschchen 64
 - Sour cream 78

Z

- Zitronen-Thymian-Joghurtsauce 77
- Cashewmehl
 - Chocolate chip cookies 46
- Champignons
 - Blutorangen-Salat mit knackigem Fenchel 89
 - Champignon-Fajitas 96
 - Champignon-Steaks 102
 - Herzhafte Crêpes 68
 - Portobello-Burger 60
- Chilipulver
 - Chili 78
 - Chili-Ananas-Dip 72
 - Chili-Limette-Macadamias 40
- Chipotle-Chili
 - Auberginen-Bacon 58
 - Chipotle-Mayo 72
- Cranberrys
 - Zitrus-Ahorn-Granola 38
- Cremiges Sesamdressing 84
- Cremiges Thai-Dressing 86

D

- Dattelmus
 - Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40
 - Der beste Smoothie 32
 - Der Blaue 22
 - Der Klassiker 28
- ## E
- Eishörnchen 134
 - Erdbeeren
 - Der Klassiker 28
 - Erdbeer-Sorbet 134
 - Erdbeer-Torte 112

Flan Pâtissier mit Vanille und
Minze 124
Fudge-Brownies 128

Gebackene Makkaroni mit
Käse 98
Gojibeeren
Gojibeeren-Soufflé 126
Goji-Kakao-Maca-
Riegel 44
Mang-o 26
Goldgelbe Tortillachips 51
Grapefruit
Grapefruit-Entgifter 35
Grünkohl
Grapefruit-Entgifter 35
Gurke
Gurken-Weintrauben-
Gazpacho 59
Süßer grüner Saft 35
Taboulé 88

Haferkörner
Barbecue-Chips 52
Hafermehl
Chocolate chip cookies 46
Hanfsamen 44
Heißes Fudge 128
Herzhafte Crêpes 68
Himbeeren
Himbeer-Agaven-
Limonade 34
Himbeer-Vanille-Mandel-
Müsli 40
Mango-Himbeere 30
Hummus mit gerösteter
Paprika und Limette 77

Immunabwehr 22
Ingwer
Ingwer-Miso-Dressing 83
Scharfes
Mandeldressing 82
Schoko-Ingwer-
Makronen 42

Jalapenos
Ananas-Mango-Salsa 76
Mango-Guacamole 74

Kakao
Chocolate chip cookies 46
Rohe Schokodrops 46
Schoko-Ingwer-
Makronen 42
Kakaonibs
Banane-Mandel-
Buttercup 30
Goji-Kakao-Maca-
Riegel 44
Himbeer-Agaven-
Limonade 34
Minze-Kakao-Limo 30
Schoko-Kirsche 26
Kalamata-Oliven in Orangen-
Kräuter-Marinade 68
Kandierte Nüsse 38
Kartoffeln
Kartoffelpüree mit
Rosmarin &
Knoblauch 100
Kartoffelsalat 84
Kartoffelsalat-Dressing 84
Kirschen
Kirscheis mit
Schokostückchen 132
Schoko-Kirsche 26

Kokosnuss
Schoko-Ingwer-
Makronen 42
Vanille-Mandel-
Makronen 42
Kokosnussfleisch
Der beste Smoothie 32
Der Blaue 22
Kokosnuss-Crème-
anglaise 116
Mang-o 26
Mango-Wraps 94
Minze-Kakao-Limo 30
Sesam-Cashew-
Täschchen 64
Kokosnussöl
Schoko-Ingwer-
Makronen 42
Kokoswasser
Der beste Smoothie 32
Der Blaue 22
Immunabwehr 22
Schoko-Kirsche 26
Kräuter-Cracker 50
Kumin-Cracker 50
Kürbiskerne
Zitrus-Ahorn-Granola 38
Kürbiskuchen mit
Thymian 118

Leinsamen
Za'atar-Cracker 51
Limettensaft
Chili-Limette-
Macadamias 40
Hummus mit gerösteter
Paprika und Limette 77
Limetten-Törtchen 124

Maca

- Goji-Kakao-Maca-Riegel 44
- Maca-Kakao-Trüffel 126
- Macadamianüsse
 - Chili-Limette-Macadamias 40
 - Macadamia-Feta 75
 - Macadamia-Hummus 73
 - Macadamia-Paprika-Käse 75
- Mandelkrümel 44
 - Blaubeer-Mandel-Müsliriegel 39
 - Goji-Kakao-Maca-Riegel 44
- Mandelmehl
 - Barbecue-Chips 52
- Mandelmilch 24
 - Banane-Mandel-Buttercup 30
 - Der Klassiker 28
 - Mango-Himbeere 30
 - Minze-Kakao-Limo 30
 - Muskelprotz 32
 - Vanille 28
- Mandelmus
 - Mandel-Buttercup 136
 - Scharfes Mandeldressing 82
- Mandeln
 - Chili 78
 - Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40
 - Kandierte Nüsse 38
 - Zitrus-Ahorn-Granola 38
- Mandel-Softeis 135
- Mango
 - Ananas-Mango-Salsa 76
 - Mang-o 26
 - Mango-Guacamole 74

- Mango-Himbeere 30
- Mango-Wraps 94
- Mesquite-Pulver
- Muskelprotz 32
- Minzeis mit Kakaonibs 132
- Minze-Kakao-Limo 30
- Misopaste
 - Ingwer-Miso-Dressing 83
 - Misosuppe 66
- Mocha-Glasur 114
- Mocha-Pudding 110
- Möhren
 - Chili 78
 - Mango-Wraps 94
 - Sesam-Cashew-Täschchen 64
 - Süßer grüner Saft 35

Oliven

- Kalamata-Oliven in Orangen-Kräuter-Marinade 68
- Tomaten-Oliven-Pesto 76
- Orangen
 - Blutorangen-Salat mit knackigem Fenchel 89

Pad thai 107

Paprika

- Ananas-Mango-Salsa 76
- Champignon-Fajitas 96
- Chili 78
- Hummus mit gerösteter Paprika und Limette 77
- Macadamia-Paprika-Käse 75
- Mango-Wraps 94
- Paranüsse
 - Paranussmilch 24

Pekannüsse

- Blaubeerpfannkuchen 56
- Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40
- Kandierte Nüsse 38
- Zitrus-Ahorn-Granola 38
- Pinienkerne
 - Blaubeerpfannkuchen 56
 - Pasta primavera 97
 - Tomaten-Oliven-Pesto 76
- Pizza mit Tomaten, Basilikum und Mozzarella 92
- Portobello-Burger 60

Quinoa

- Taboulé 88

Rohe Schokodrops 46

Rosinen

- Zitrus-Ahorn-Granola 38
- Rührtofu 62

Salat

- Blue green 82
- Salsa fresca 74
- Scharfes Mandeldressing 82
- Schokodrops
 - Chocolate chip cookies 46
- Schoko-Haselnuss-Torte 122
- Schoko-Ingwer-Makronen 42
- Schoko-Kirsche 26
- Schokoladenkeks-Krümel 122
- Schokostückchen 132
- Seidentofu 66
 - Misosuppe 66

Sesam-Cashew-
 Täschchen 64
 Soleroh 135
 Sommerrollen 104
 Sonnenblumenkerne
 Himbeer-Vanille-Mandel-
 Müsli 40
 Za'atar-Cracker 51
 Sour cream 78
 Spargelspitzen
 Pasta primavera 97
 Spinat
 Herzhafte Crêpes 68
 Sesam-Cashew-
 Täschchen 64
 Staudensellerie
 Sesam-Cashew-
 Täschchen 64
 Süßer grüner Saft 35
 Summersquash-kürbis
 Gebackene Makkaroni mit
 Käse 98
 Kumin-Cracker 50
 Pizza mit Tomaten,
 Basilikum und
 Mozzarella 92
 Süße Chili-Limetten-
 Sauce 73
 Süße Kakaosauce 116
 Süßer grüner Saft 35
 Süßes Misodressing 88

Taboulé 88
 Thai-Salat 86
 Thymian
 Zitronen-Thymian-
 Joghurtsauce 77
 Tomaten
 Barbecue-Chips 52
 Chili 78

Herzhafte Crêpes 68
 Pasta primavera 97
 Pizza mit Tomaten,
 Basilikum und
 Mozzarella 92
 Salsa fresca 74
 Scharfes
 Mandeldressing 82
 Taboulé 88
 Tomaten-Oliven-Pesto 76
 Tomaten-torta mit Pesto
 und Macadamia-
 Ricotta 106
 Za'atar-Cracker 51
 Tomatillos
 Gurken-Weintrauben-
 Gazpacho 59
 Tortillas
 Champignon-Fajitas 96

Vanille-Crème 110
 Vanilleextrakt
 Himbeer-vanille-mandel-
 müsli 40
 Vanille 28
 Vanille-Mandel-Makronen 42
 Vanilleschote
 Vanille 28

Walnüsse
 Blaubeer-Mandel-
 Müsliriegel 39
 Kandierte Nüsse 38
 Kumin-Cracker 50
 Zitrus-Ahorn-Granola 38
 Weintrauben
 Gurken-Weintrauben-
 Gazpacho 59

Yamswurzel
 Kartoffelpüree mit
 Rosmarin &
 Knoblauch 100
 Kartoffelsalat 84

Za'atar
 Za'atar-Cracker 51
 Zitronen
 Sour cream 78
 Zitronen-Thymian-
 Joghurtsauce 77
 Zitronensaft
 Himbeer-Agaven-
 Limonade 34
 Zitronen-Makronen-
 Käsekuchen-
 Törtchen 120
 Zitrus-Ahorn-Granola 38
 Zucchini
 Pasta primavera 97
 Zwiebeln
 Salsa fresca 74

INHA

6 einleitung

14 handbuch für den alltag

20 gepresst & püriert

- 22 der blaue
- 22 immunabwehr
- 24 mandelmilch
- 24 paranussmilch
- 26 mang-o
- 26 schoko-kirsche
- 28 vanille
- 28 der klassiker
- 30 banane-mandel-buttercup
- 30 mango-himbeere
- 30 minze-kakao-limo
- 32 muskelprotz
- 32 der beste smoothie
- 34 himbeer-agaven-limonade
- 34 ancho-kakao
- 35 süßer grüner saft
- 35 grapefruit-entgifter

36 snacks

- 38 zitrus-ahorn-granola
- 38 kandierte nüsse
- 39 curry-cashews
- 39 blaubeer-mandel-müsliriegel
- 40 himbeer-vanille-mandel-müsli

- 40 chili-limette-macadamias
- 42 schoko-ingwer-makronen
- 42 vanille-mandel-makronen
- 44 goji-kakao-maca-riegel
- 44 mandelkrümel
- 46 chocolate chip cookies
- 46 rohe schokodrops

48 ohne backen

- 50 kumin-cracker
- 50 kräuter-cracker
- 51 goldgelbe tortillachips
- 51 za'atar-cracker
- 52 barbecue-chips

54 vorspeisen

- 56 blaubeer-pfannkuchen
- 58 auberginen-bacon
- 59 gurken-weintrauben-gazpacho
- 60 portobello-burger
- 62 rührtofu
- 64 sesam-cashew-täschchen
- 66 misosuppe
- 66 seidentofu
- 68 kalamata-oliven in orangen-kräuter-marinade
- 68 herzhafte crêpes



70 aufstriche, dips & saucen

- 72 chipotle-mayo
- 72 chili-ananas-dip
- 73 süße chili-limetten-sauce
- 73 macadamia-hummus
- 74 salsa fresca
- 74 mango-guacamole
- 75 macadamia-feta
- 75 macadamia-paprika-käse
- 76 ananas-mango-salsa
- 76 tomaten-oliven-pesto
- 77 zitronen-thymian-joghurtsauce
- 77 hummus mit gerösteter paprika und limette
- 78 chili
- 78 sour cream

80 salate

- 82 blue green
- 82 scharfes mandeldressing
- 83 algensalat
- 83 ingwer-miso-dressing
- 84 kartoffelsalat
- 84 kartoffelsalat-dressing
- 84 cremiges sesamdressing

- 86 thai-salat
- 86 cremiges thai-dressing
- 88 taboulé
- 88 süßes misodressing
- 89 blutorangen-salat mit knackigem fenchel
- 89 blutorangen-dressing

90 größere gerichte

- 92 pizza mit tomaten, basilikum und mozzarella
- 94 mango-wraps
- 96 champignon-fajitas
- 97 pasta primavera
- 98 gebackene makkaroni mit käse
- 100 kartoffelpüree mit rosmarin & knoblauch
- 102 champignon-steaks
- 104 sommerrollen
- 106 tomaten-torta mit pesto und macadamia-ricotta
- 107 pad thai

108 desserts

- 110 mocha-pudding
- 110 vanille-crème
- 112 erdbeer-torte
- 114 agave-karamell
- 114 mocha-glasur
- 116 süße kakaosauce

- 116 kokosnuss-crème-anglaise
- 118 kürbiskuchen mit thymian
- 120 zitronen-makronen-käsekuchen-törtchen
- 122 schoko-haselnuss-torte
- 122 schokoladenkeks-krümel
- 124 limetten-törtchen
- 124 flan pâtissier mit vanille und minze
- 126 gojibeeren-soufflé
- 126 maca-kakao-trüffel
- 128 fudge-brownies
- 128 heißes fudge

130 eis

- 132 minzeis mit kakaonibs
- 132 kirscheis mit schokostückchen
- 132 schokostückchen
- 134 eishörnchen
- 134 erdbeer-sorbet
- 135 soleroh
- 135 mandel-softeis
- 136 banane-mandel-buttercup-eis
- 136 mandel-buttercup
- 138 tipps für ihr eis

140 index

144 bezugsquellen

LEBHA

einleitung

Rohkost ist ein Wunderding – sie ist so simpel und nachvollziehbar, dass wir sie erst kompliziert machen mussten, um zu ihrem Kern zurückzufinden. Sie steckt voller Geschmack, ist lebhaft und farbenfroh und tut uns wunderbar gut. Gute Rohkost kann aber auch eine Herausforderung darstellen, da alles aus vollwertigen, frischen und vorzugsweise biologisch angebauten Zutaten hergestellt werden muss, die gleichzeitig nicht über 47 ° Celsius erhitzt werden dürfen. Die zunehmende Beliebtheit des Rohkost-Lifestyles hat viele komplexe Rezepte und Methoden hervorgebracht, die ein gemeinsames Ziel vereint: die Kreation von Rohkost, die die Bezeichnung „Gourmet“ verdient hat. Es liegt in unserer Natur zu experimentieren, doch aufgrund der Einschränkungen, denen rohe Rezepte unterliegen, ist die Messlatte ganz schön weit oben angesetzt. Tatsächlich muss ich mich dafür als mitverantwortlich bekennen, denn ich habe nicht nur mehrere gehobene Rohkost-Cafés und -Restaurants in Manhattan eröffnet, sondern plane zudem auch noch weitere in Miami und sogar Indien. Doch dabei handelt es sich um Restaurants mit Restaurant-tauglichen Gerichten und einem großen Personalstamm, das sich der Mission verschrieben hat, atemberaubende Mahlzeiten auf die Tische zu bringen. Zu Hause jedoch bin ich wie jeder andere auch: Ich arbeite allein in der Küche und mir steht nur begrenzt Zeit zur Verfügung. Ich liebe es, komplexe Mahlzeiten für Dinnerpartys und Freunde zuzube-



aufregend

reiten, wenn ich die Zeit dafür habe, aber leider komme ich heutzutage nicht oft genug dazu. In meinem Alltag habe ich viel weniger Zeit für die Kreation interessanter Gerichte, doch als leidenschaftlicher Koch kann ich meinen Appetit auf köstliches Essen auch im Alltag nicht einfach so verdrängen. Als ich vor ein paar Jahren begann, mich von Rohkost zu ernähren, musste ich mir viele kulinarische Geheimnisse der heimischen Küche neu aneignen – genau wie vor meiner Zeit als Veganer. Doch es sind diese Geheimnisse, die es mir ermöglichen, mich zu Hause gesund und kreativ zu ernähren, und zwar mit viel weniger Aufwand. Rohkost für die heimische Küche sollte idealerweise unkompliziert sein und aus sättigenden Zutaten bestehen, dabei aber aus insgesamt weniger Komponenten und weniger Schritten, denn sie soll einfacher und in kürzerer Zeit zuzubereiten sein. Doch auch Rohkost, die für den Alltag geeignet ist, muss nicht unbedingt schlicht oder simpel sein – sie ist auch dann immer noch komplexer, als eine Dose zu öffnen oder etwas in die Mikrowelle zu schieben. Das gehört einfach dazu, wenn Ihnen etwas an frischem Obst und Gemüse liegt, und es macht durchaus Mühe (oder Spaß, je nachdem, wie Sie aufgelegt sind). Doch auch solche Herausforderungen lassen sich immer irgendwie vereinfachen, und genau darum geht es in diesem Buch — um die Zubereitung von köstlichen Gerichten von Restaurantqualität, aber in viel kürzerer Zeit.

GESCHMACK

schoko-ingwer-makronen

Eines der simpelsten Rohkostrezepte überhaupt und wir haben unzählige Variationen davon. Die Makronen sind auch lecker mit rohen Kakaonibs oder gehackten Mandeln oder Haselnüssen.

155 g getrocknete Kokosnuss
100 g Macadamianüsse, gehackt
100 g + 2 Esslöffel Kakaopulver
190 ml Agavendicksaft

6 Esslöffel Kokosnussöl
1 Esslöffel gemahlener Ingwer
1 ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
Prise Meersalz

Alle trockenen Zutaten vermischen. Dann die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und gründlich untermischen. Jeweils eine kleine Menge auf Dörrfolien geben und ganz leicht flach drücken. Für 1 Tag im Dörrgerät trocknen. Anschließend auf Dörreinlagen verteilen und noch 1 Tag trocknen. **22-24 MAKRONEN**

vanille-mandel-makronen

Ich mag sie am liebsten noch warm frisch aus dem Dörrgerät.

155 g getrocknete Kokosnuss
80 g gemahlene Mandeln
85 g + 2 Esslöffel Mandel- oder Cashewmehl
190 ml Ahornsirup

80 ml Kokosnussöl
1 ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
½ Teelöffel Mandelextrakt
Prise Meersalz

Alle trockenen Zutaten vermischen. Dann die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und gründlich untermischen. Jeweils eine kleine Menge auf Dörrfolien geben und flach drücken. Für 1 Tag im Dörrgerät trocknen. Anschließend auf Dörreinlagen verteilen und noch 1 Tag trocknen. **22-24 MAKRONEN**



portobello-burger

Aus Riesenchampignons lassen sich überzeugende Fleischalternativen zubereiten, daher sind sie für dieses Rezept vermutlich am besten geeignet. Sie können aber auch kleine braune oder junge weiße Champignons verwenden.

3 Esslöffel Olivenöl	155 g Kürbiskerne, 8-12 Stunden eingeweicht
2 Esslöffel Nama Shoyu	1 Esslöffel Koriandersamen
1 Esslöffel Umeboshi-Paste	4 Frühlingszwiebeln, gehackt
1 Esslöffel Apfelessig	1 Knoblauchzehe, fein gehackt
360 g gehackte Riesenchampignons	1 Bund Petersilie, grob gehackt
190 g gehackte Auberginen	Meersalz, nach Belieben
160 g Mandeln, 8-12 Stunden eingeweicht	Schwarzer Pfeffer, nach Belieben

Olivenöl, Nama Shoyu, Umeboshi-Paste und Apfelessig in einer großen Schüssel verquirlen. Pilze und Auberginen hineingeben und für 15-20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Mandeln, Kürbiskerne und Koriandersamen in einer Küchenmaschine zerkleinern, aber nicht pürieren. Anschließend in eine große Schüssel geben. Die marinierten Pilz- und Auberginenstücke mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Petersilie in der Küchenmaschine zerkleinern, dann zu der Schüssel mit den Mandeln und Kürbiskernen geben. Alle Zutaten gut vermengen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig zu Burgern oder Bällchen formen und auf Dörreinlagen setzen. Für 8-12 Stunden trocknen, bis sich außen eine Kruste bildet. **15-20 BURGER**



gebackene makkaroni mit käse

Als ich noch mit gekochten Speisen arbeitete, war ich besonders für meine Getröfelten Makkaroni mit Käse bekannt. Ich dachte, ich würde dieses Gericht niemals wieder zubereiten, doch dann stellte Kristen das folgende Rezept bei einem ihrer Kochkurse vor. Ich habe beim ersten Mal direkt zwei Portionen verschlungen.

CASHEWKÄSESAUCE

230 g Cashewkerne, 1-2 Stunden eingeweicht
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Wasser
125 ml Olivenöl
1 Teelöffel Meersalz
4 Esslöffel Hefeflocken

¼ mittelgroße Schalotte
½ Teelöffel Chilipulver
Prise Cayennepfeffer
Prise Kurkuma
½ Knoblauchzehe
Schwarzer Pfeffer, nach Belieben

ANRICHTEN

4-5 gelbe Summersquash-Kürbisse, geschält
und Enden entfernt
Meersalz
1 Rezept Cashewkäsesauce

Fein gehackte Walnüsse (optional)
Chilipulver (optional)
Paprikapulver (optional)

CASHEWKÄSESAUCE

Alle Zutaten im Vita-Mix völlig glatt pürieren.

ANRICHTEN

Den Squash-Kürbis im Spiralschneider zu langen Nudeln verarbeiten; anschließend grob hacken, in etwas Salz schwenken und für 30-45 Minuten beiseitestellen.

Die Nudeln in einer Schüssel mit der Cashewkäsesauce vermengen, dann in einer Auflaufform ausbreiten.

OPTIONAL: Zum Schluss mit fein gehackten Walnüssen und etwas mehr Chilipulver oder Paprikapulver garnieren.

Vor dem Servieren für 1-2 Stunden bei 46° Celsius im Dörrgerät aufwärmen. **4 PORTIONEN**



banane-mandel-buttercup-eis

Dieses Eis ist unheimlich raffiniert, und das haben wir der extracremigen Konsistenz der Bananen zu verdanken. Wenn Sie möchten, ersetzen Sie doch die Hälfte der Bananen durch frische Mango!

130 g Cashewkerne, 1-2 Stunden eingeweicht
65 g junges Kokosnussfleisch
125 ml Agavendicksaft
310 ml Wasser
2 frische Bananen, geschält
1 Teelöffel Zitronensaft

Mark von ¼ Vanilleschote
Prise Meersalz
125 ml Kokosnussöl
35 g Mandel-Buttercup-Stücke (siehe Rezept unten)
60 g Kakaonibs

Alle Zutaten außer den Mandel-Buttercup-Stücken und den Kakaonibs im Vita-Mix sehr glatt pürieren. Die Mandel-Buttercup-Stücke untermischen. In eine Eismaschine gießen, die Kakaonibs zugeben und nach Herstelleranweisung verarbeiten. CIRCA 1 LITER

mandel-buttercup

Diese Buttercups machen sich toll als Snacks und müssen dafür nicht einmal unter Eis gemischt werden. Am besten haben Sie immer welche im Kühlschrank; sie machen süchtig!

400 g Mandelmus
475 ml Agavendicksaft
500 ml Kokosnussöl

½ Esslöffel Meersalz
120 g Kakaonibs

Mandelmus, 125 ml Agavendicksaft, 125 ml Kokosnussöl und Meersalz in einer mittelgroßen Schüssel vermischen; dann bis zur Verwendung an einen warmen Ort stellen. Kakaonibs, die übrigen 250 ml Agavendicksaft und die übrigen 375 ml Kokosnussöl im Vita-Mix glatt pürieren. Die Hälfte dieser Mischung dünn auf ein kleines, mit Backblech ausgelegtes Backblech streichen. Für 15 Minuten ins Tiefkühlfach stellen und fest werden lassen.

Dann die Mandelmusmischung auf der fest gewordenen Kakaoschicht verstreichen. Jetzt die restliche Kakao-mischung darauf streichen und das Ganze im Tiefkühlfach fest werden lassen. Auf ein Schneidebrett stürzen, das Backpapier abziehen und in kleine Stücke schneiden. Wenn Sie nicht alle Mandel-Butter verwenden möchten, bewahren Sie den Rest in Behältern im Kühlschrank auf. CIRCA 1,35 KILOGRAMM



index

A

Acaibeeren
 Immunabwehr 22
Agave-Karamell 114
Agavendicksaft
 Blaubeer-Mandel-
 Müsliriegel 39
 Chocolate Chip Cookies 46
 Himbeer-Agaven-
 Limonade 34
 Schoko-Ingwer-
 Makronen 42
 Zitrus-Ahorn-Granola 38
Ahornsirup
 Blaubeerpfannkuchen 56
 Himbeer-Vanille-Mandel-
 Müsli 40
 Kandierte Nüsse 38
 Rohe Schokodrops 46
 Vanille-Mandel-
 Makronen 42
Algensalat 83
Ananas
 Ananas-Mango-Salsa 76
 Chili-Ananas-Dip 72
 Der beste Smoothie 32
 Thai-Salat 86
Ancho-Kakao 34
Äpfel
 Grapefruit-Entgifter 35
 Süßer grüner Saft 35
Arame-Algen
 Algensalat 83
Aubergine
 Auberginen-Bacon 58
 Portobello-Burger 60
Avocado
 Blue green 82
 Mango-Guacamole 74
 Thai-Salat 86

B

Bananen
 Banane-Mandel-
 Buttercup 30
 Banane-Mandel-
 Buttercup-Eis 136
 Blaubeerpfannkuchen 56
 Der Klassiker 28
 Immunabwehr 22
 Schoko-Kirsche 26
 Vanille 28
Barbecue-Chips 52
Birnen
 Muskelprotz 32
Blaubeeren
 Blaubeer-Mandel-
 Müsliriegel 39
 Blaubeerpfannkuchen 56
 Immunabwehr 22
Blue green 82
Blutorangen-Dressing 89
Blutorangen-Salat mit
 knackigem Fenchel 89

C

Cashewkerne
 Blaubeer-Mandel-
 Müsliriegel 39
 Curry-Cashews 39
 Gebackene Makkaroni mit
 Käse 98
 Goji-Kakao-Maca-
 Riegel 44
 Hummus mit gerösteter
 Paprika und Limette 77
 Kartoffelpüree mit
 Rosmarin &
 Knoblauch 100
 Rohe Schokodrops 46
 Sesam-Cashew-
 Täschchen 64
 Sour cream 78

Z

Zitronen-Thymian-
 Joghurtsauce 77
Cashewmehl
 Chocolate chip cookies 46
Champignons
 Blutorangen-Salat mit
 knackigem Fenchel 89
 Champignon-Fajitas 96
 Champignon-Steaks 102
 Herzhafte Crêpes 68
 Portobello-Burger 60
Chilipulver
 Chili 78
 Chili-Ananas-Dip 72
 Chili-Limette-
 Macadamias 40
Chipotle-Chili
 Auberginen-Bacon 58
 Chipotle-Mayo 72
Cranberrys
 Zitrus-Ahorn-Granola 38
Cremiges Sesamdressing 84
Cremiges Thai-Dressing 86

D

Dattelmus
 Himbeer-Vanille-Mandel-
 Müsli 40
Der beste Smoothie 32
Der Blaue 22
Der Klassiker 28
Eishörnchen 134
Erdbeeren
 Der Klassiker 28
 Erdbeer-Sorbet 134
 Erdbeer-Torte 112

Flan Pâtissier mit Vanille und
Minze 124
Fudge-Brownies 128

Gebackene Makkaroni mit
Käse 98
Gojibeeren
Gojibeeren-Soufflé 126
Goji-Kakao-Maca-
Riegel 44
Mang-o 26
Goldgelbe Tortillachips 51
Grapefruit
Grapefruit-Entgifter 35
Grünkohl
Grapefruit-Entgifter 35
Gurke
Gurken-Weintrauben-
Gazpacho 59
Süßer grüner Saft 35
Taboulé 88

Haferkörner
Barbecue-Chips 52
Hafermehl
Chocolate chip cookies 46
Hanfsamen 44
Heißes Fudge 128
Herzhafte Crêpes 68
Himbeeren
Himbeer-Agaven-
Limonade 34
Himbeer-Vanille-Mandel-
Müsli 40
Mango-Himbeere 30
Hummus mit gerösteter
Paprika und Limette 77

Immunabwehr 22
Ingwer
Ingwer-Miso-Dressing 83
Scharfes
Mandeldressing 82
Schoko-Ingwer-
Makronen 42

Jalapenos
Ananas-Mango-Salsa 76
Mango-Guacamole 74

Kakao
Chocolate chip cookies 46
Rohe Schokodrops 46
Schoko-Ingwer-
Makronen 42
Kakaonibs
Banane-Mandel-
Buttercup 30
Goji-Kakao-Maca-
Riegel 44
Himbeer-Agaven-
Limonade 34
Minze-Kakao-Limo 30
Schoko-Kirsche 26
Kalamata-Oliven in Orangen-
Kräuter-Marinade 68
Kandierte Nüsse 38
Kartoffeln
Kartoffelpüree mit
Rosmarin &
Knoblauch 100
Kartoffelsalat 84
Kartoffelsalat-Dressing 84
Kirschen
Kirscheis mit
Schokostückchen 132
Schoko-Kirsche 26

Kokosnuss
Schoko-Ingwer-
Makronen 42
Vanille-Mandel-
Makronen 42
Kokosnussfleisch
Der beste Smoothie 32
Der Blaue 22
Kokosnuss-Crème-
anglaise 116
Mang-o 26
Mango-Wraps 94
Minze-Kakao-Limo 30
Sesam-Cashew-
Täschchen 64
Kokosnussöl
Schoko-Ingwer-
Makronen 42
Kokoswasser
Der beste Smoothie 32
Der Blaue 22
Immunabwehr 22
Schoko-Kirsche 26
Kräuter-Cracker 50
Kumin-Cracker 50
Kürbiskerne
Zitrus-Ahorn-Granola 38
Kürbiskuchen mit
Thymian 118

Leinsamen
Za'atar-Cracker 51
Limettensaft
Chili-Limette-
Macadamias 40
Hummus mit gerösteter
Paprika und Limette 77
Limetten-Törtchen 124

Maca

- Goji-Kakao-Maca-Riegel 44
- Maca-Kakao-Trüffel 126
- Macadamianüsse
 - Chili-Limette-Macadamias 40
 - Macadamia-Feta 75
 - Macadamia-Hummus 73
 - Macadamia-Paprika-Käse 75
- Mandelkrümel 44
 - Blaubeer-Mandel-Müsliriegel 39
 - Goji-Kakao-Maca-Riegel 44
- Mandelmehl
 - Barbecue-Chips 52
- Mandelmilch 24
 - Banane-Mandel-Buttercup 30
 - Der Klassiker 28
 - Mango-Himbeere 30
 - Minze-Kakao-Limo 30
 - Muskelprotz 32
 - Vanille 28
- Mandelmus
 - Mandel-Buttercup 136
 - Scharfes Mandeldressing 82
- Mandeln
 - Chili 78
 - Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40
 - Kandierte Nüsse 38
 - Zitrus-Ahorn-Granola 38
- Mandel-Softeis 135
- Mango
 - Ananas-Mango-Salsa 76
 - Mang-o 26
 - Mango-Guacamole 74

- Mango-Himbeere 30
- Mango-Wraps 94
- Mesquite-Pulver
- Muskelprotz 32
- Minzeis mit Kakaonibs 132
- Minze-Kakao-Limo 30
- Misopaste
 - Ingwer-Miso-Dressing 83
 - Misosuppe 66
- Mocha-Glasur 114
- Mocha-Pudding 110
- Möhren
 - Chili 78
 - Mango-Wraps 94
 - Sesam-Cashew-Täschchen 64
 - Süßer grüner Saft 35

Oliven

- Kalamata-Oliven in Orangen-Kräuter-Marinade 68
- Tomaten-Oliven-Pesto 76
- Orangen
 - Blutorangen-Salat mit knackigem Fenchel 89

Pad thai 107

Paprika

- Ananas-Mango-Salsa 76
- Champignon-Fajitas 96
- Chili 78
- Hummus mit gerösteter Paprika und Limette 77
- Macadamia-Paprika-Käse 75
- Mango-Wraps 94
- Paranüsse
 - Paranussmilch 24

Pekannüsse

- Blaubeerpfannkuchen 56
- Himbeer-Vanille-Mandel-Müsli 40
- Kandierte Nüsse 38
- Zitrus-Ahorn-Granola 38
- Pinienkerne
 - Blaubeerpfannkuchen 56
 - Pasta primavera 97
 - Tomaten-Oliven-Pesto 76
- Pizza mit Tomaten, Basilikum und Mozzarella 92
- Portobello-Burger 60

Quinoa

- Taboulé 88

Rohe Schokodrops 46

Rosinen

- Zitrus-Ahorn-Granola 38
- Rührtofu 62

Salat

- Blue green 82
- Salsa fresca 74
- Scharfes Mandeldressing 82
- Schokodrops
 - Chocolate chip cookies 46
- Schoko-Haselnuss-Torte 122
- Schoko-Ingwer-Makronen 42
- Schoko-Kirsche 26
- Schokoladenkeks-Krümel 122
- Schokostückchen 132
- Seidentofu 66
 - Misosuppe 66

Sesam-Cashew-
 Täschchen 64
 Soleroh 135
 Sommerrollen 104
 Sonnenblumenkerne
 Himbeer-Vanille-Mandel-
 Müsli 40
 Za'atar-Cracker 51
 Sour cream 78
 Spargelspitzen
 Pasta primavera 97
 Spinat
 Herzhafte Crêpes 68
 Sesam-Cashew-
 Täschchen 64
 Staudensellerie
 Sesam-Cashew-
 Täschchen 64
 Süßer grüner Saft 35
 Summersquash-kürbis
 Gebackene Makkaroni mit
 Käse 98
 Kumin-Cracker 50
 Pizza mit Tomaten,
 Basilikum und
 Mozzarella 92
 Süße Chili-Limetten-
 Sauce 73
 Süße Kakaosauce 116
 Süßer grüner Saft 35
 Süßes Misodressing 88

Taboulé 88
 Thai-Salat 86
 Thymian
 Zitronen-Thymian-
 Joghurtsauce 77
 Tomaten
 Barbecue-Chips 52
 Chili 78

Herz hafte Crêpes 68
 Pasta primavera 97
 Pizza mit Tomaten,
 Basilikum und
 Mozzarella 92
 Salsa fresca 74
 Scharfes
 Mandeldressing 82
 Taboulé 88
 Tomaten-Oliven-Pesto 76
 Tomaten-torta mit Pesto
 und Macadamia-
 Ricotta 106
 Za'atar-Cracker 51
 Tomatillos
 Gurken-Weintrauben-
 Gazpacho 59
 Tortillas
 Champignon-Fajitas 96

Vanille-Crème 110
 Vanilleextrakt
 Himbeer-vanille-mandel-
 müsli 40
 Vanille 28
 Vanille-Mandel-Makronen 42
 Vanilleschote
 Vanille 28

Walnüsse
 Blaubeer-Mandel-
 Müsliriegel 39
 Kandierte Nüsse 38
 Kumin-Cracker 50
 Zitrus-Ahorn-Granola 38
 Weintrauben
 Gurken-Weintrauben-
 Gazpacho 59

Yamswurzel
 Kartoffelpüree mit
 Rosmarin &
 Knoblauch 100
 Kartoffelsalat 84

Za'atar
 Za'atar-Cracker 51
 Zitronen
 Sour cream 78
 Zitronen-Thymian-
 Joghurtsauce 77
 Zitronensaft
 Himbeer-Agaven-
 Limonade 34
 Zitronen-Makronen-
 Käsekuchen-
 Törtchen 120
 Zitrus-Ahorn-Granola 38
 Zucchini
 Pasta primavera 97
 Zwiebeln
 Salsa fresca 74

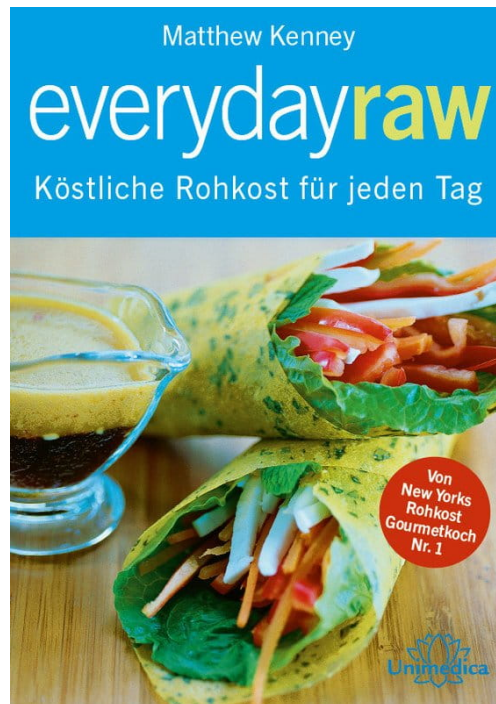
Matthew Kenney

Everyday Raw

Köstliche Rohkost für jeden Tag

152 Seiten, geb.
erscheint 2017

[Jetzt kaufen](#)



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