

Michael Brönnimann

Gourmet Rohkost

Leseprobe

[Gourmet Rohkost](#)

von [Michael Brönnimann](#)

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

.....

<i>Inspirierende Rohkostwelt</i>	· 1
<i>Rohkost und Diät</i>	· 4
<i>Faszinierende Rohkost</i>	· 7
<i>Die Geschichte der Naturkostbar</i>	· 9
<i>Unsere Qualitätsansprüche</i>	· 12
<i>Unser Enzymkonto und seine Wirkung auf den Organismus</i>	· 15
<i>Die wichtigsten Küchengeräte</i>	· 18
<i>Superfoods</i>	· 23
<i>Heilende Pflanzenöle</i>	· 29
<i>Grüne Smoothies - wahre Rohkostwunder</i>	· 37
<i>Juice, Kaltauszug, Nussmilch</i>	· 39
<i>Smoothies</i>	· 53
<i>Müslis</i>	· 89
<i>Suppen und Snacks</i>	· 97
<i>Salate, Nudeln und Cracker</i>	· 115
<i>Desserts</i>	· 163
<i>Natürliche Schönheitsrezepte</i>	· 229
<i>Index</i>	· 248
<i>Bezugsquellen</i>	· 249

REZEpte

.....

Juice, Kaltauszug, Nussmilch

39

Kick-Off Juice	40
Kaltauszug der Hagebutte	42
Holunderblütennektar	44
Nussmilch & Co.	46
Schokoladendrink	50



Smoothies

53

Grüner Smoothie mit Ingwer und Sellerie	54	Grüner Smoothie mit Karottensaft	64
Exotischer grüner Smoothie	56	Grüner Smoothie mit Wildkräutern	66
Grüner Smoothie mit Weizengras	58	Himbeer-Smoothie mit Maca und Ingwer	68
Grüner Smoothie mit Zistrose	60	Mandel-Smoothie mit Mesquite	70
Grüner Smoothie mit Lupinen und Pfirsichsalbei	62	Sommer-Smoothie	72
		Smoothie mit Kirschen und Roter Bete	74
		Erdbeer-Smoothie	76
		Schwarze Sesammilch mit Feigen	78
		The Crazy One	80
		Mango-Smoothie	82
		Erdbeerlimonade	84
		Holunderblüten-Smoothie mit Netzmelone	86



Müslis

89

Erdbeer-Kokos-Müsli mit Haferflocken	90
Grünes Frühstücksmüsli mit Moringa	92
Waldbeeren-Müsli	94



Suppen und Snacks

97



Aprikosencreme-Suppe mit Vanille-Eiscreme	98
Selleriecreme-Suppe	101
Kokos-Thai-Suppe	104
Gazpacho-Avocadocreme-Suppe mit Mandelmus	107
Grünkohlchips-Varianten	110

Salate, Nudeln und Cracker

115



Aufgerollter Salat	116	Nudeln mit Bärlauchpesto	143
Gurkenspaghetti mit Zitronenöl	118	Sommersalat mit Mandelcreme-Dressing	146
Falafel mit Tabouleh und Zaziki	121	Spaghetti mit rotem Pesto	149
Leinsamenstangen mit pikanten Soßen	124	Quinoa-Salat mit Gewürzgurken und Cashew-Meerrettich-Soße	152
Algensalat mit Mango und Rucola	127	Leinsamencracker mit getrockneten Tomaten und Chili	155
Morning Glory Salat	130	Salatplatte mit Cashewcreme-Dressing	158
Green-Curry-Nudeln	133		
Spring Rolls	136		
Pad Thai-Salat	140		

Desserts

163

Haselnuss-Eiscreme	164
Schokokugeln mit Cashewkernen und Datteln	167
Schokopudding mit Paranussmus	170
Kokos-Macadamia-Kugeln	174
Gefülltes Mangoleder mit Schokoladen-Eiscreme	176



Erdbeer-Eiscreme mit Schokolade und Pfefferminz-Vanille-Soße	179	Kokosnuss-Eiscreme mit Krispies	191
Mango-Torte	182	Kokos-Krispies	194
Chia-Pudding mit Erdbeeren und Kakao	185	Mango-Sorbet	196
Chia-Pudding mit Kirschen und Acai	188	Rote Bete-Karotten-Sorbet	199
		Mini-Limettentorte mit Matcha	202
		Raw Energy Bars	206
		Erdbeer-Schokokugeln	208
		Obstsalat mit Vanille-Pfefferminzsoße	210
		Fruchtpancake mit Mesquite-Vanille-Soße	212
		Schokoladenmousse mit Avocado und Datteln	215
		Himbeer-Würfeli	218
		Heidelbeer-Passionsfrucht- Cheesecake	222
		Fröhliche Eissticks	226



<i>Natürliche Schönheitsrezepte</i>		229
Schönheitsmaske mit Enzympeeling	234	Reinigende Maske mit Leinsamen und Schwarzkümmel
Happy-Aging-Maske	236	Körperpeeling mit Himalayasalz
Regenerierende Maske für anspruchsvolle Haut	238	
Verwöhnende Schokoladenmaske und Peeling	240	

IMPRESSUM

Sofia Rab und Michael Brönnimann
Gourmet Rohkost
70 exquisite Rezepte – von Smoothies über Salate
bis zu köstlichen Desserts

1. deutsche Ausgabe 2015

ISBN 978-3-944125-46-6

© 2015, Narayana Verlag GmbH

Layout und Satz: Sofia Rab / Nicole Laka,
www.nima-typografik.de
Coverabbildungen, Autorenbilder © Sofia Rab
und Michael Brönnimann

Herausgeber:

Unimedita im Narayana Verlag GmbH,
Blumenplatz 2, 79400 Kandern
Tel.: +49 7626 974970-0
E-Mail: info@unimedita.de
www.unimedita.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche
Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses
Buches in irgendeiner Form – mechanisch,
elektronisch, fotografisch – reproduziert,
vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert
werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für
Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen,
Handelsnamen und Gebrauchsnamen
verwendet werden, gelten die entsprechenden
Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als
solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlungen dieses Buches wurden
von Autor und Verlag nach bestem Wissen
erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine
Garantie nicht übernommen werden. Weder
der Autor noch der Verlag können für eventuelle
Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung
übernehmen.

Fotos: S. 21 © TAGSTOCK1 – shutterstock.
com, S. 26 (unten) © You Touch Pix of
EuToch – shutterstock.com, S. 27 (oben) ©
wasanajai – shutterstock.com, S. 31 (oben)
© c12 – shutterstock.com, S. 31 (Mitte) ©
Dionisvera – shutterstock.com, S. 32 (oben)
© Garsya – shutterstock.com, S. 32 (Mitte)
© picturepartners – shutterstock.com, S. 32
(unten) © oksana2010 – shutterstock.com, S.
33 (Mitte) © Africa Studio – shutterstock.com,
S. 33 (unten) © mama_mia – shutterstock.
com, S. 34 (oben) © MIGUEL GARCIA
SAAVEDRA – shutterstock.com, S. 34 (Mitte)
© Jopics – shutterstock.com, S. 35 (oben) ©
Madlen – shutterstock.com, S. 35 (unten) ©
anat chant – shutterstock.com, S. 113 © Brent
Hofacker – shutterstock.com, S. 173 © © koss
– shutterstock.com, S. 231, 232, 239, 247 ©
Olivier Jeannin OH-Photos.ch, S. 243 © Elena
Elisseeva – shutterstock.com

Seite II/III aufgenommen bei Ursula Kunz,
wohnfuehl.ch

Alle weiteren Fotos © Sofia Rab und Michael
Brönnimann

INSPIRIERENDE *Rohkostwelt*

.....

Ein ganzheitliches Wohlbefinden besteht unserer Meinung nach aus drei Säulen: Einer ausgeglichenen Gefühlswelt, einer gesunden, vitalstoffreichen Ernährung und körperlicher Betätigung. Eine ausgeglichene Gefühlswelt geht oft mit dem Verlangen nach qualitativ hochwertigen Lebensmitteln einher und umgekehrt können qualitativ hochwertige Lebensmittel positiv zu einer ausgeglicheneren Gefühlswelt beitragen und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit unterstützen.

Die Rezeptausswahl in diesem Buch basiert auf veganer Rohkost. Vegane Rohkost schenkt Lebensfreude und fördert die Selbstheilungskräfte, die in jedem von uns schlummern. Das bedeutet die Aufnahme von ausschließlich naturreinen, pflanzlichen und unerhitzten Nahrungsmitteln, die uns Energie und Lebensfreude schenken. Rohkost wirkt nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern hat auch eine harmonisierende Wirkung auf Geist und Seele. Nicht nur die unentbehrlichen Vitalstoffe für unsere Stoffwechselvorgänge können uns Lebenskraft verleihen, sondern auch Vitamine und Mineralien sowie positive Emotionen.

Rohkost ist eine bunte, faszinierende Welt; der Ausgangspunkt für ein gesundes Leben. Die pflanzliche Welt hat eine heilende Resonanz, die unseren Körper und unsere Seele wieder ins Gleichgewicht bringt. Durch vegane Rohkost lernt man den Wert der Ernährung wieder neu zu schätzen und erfreut sich an der Schönheit des Lebens.

Rohkost können Sie täglich genießen – Ihr Leben lang und jedes Stück der Natur in seiner ursprünglichen Form. Im Alltag einen grünen Smoothie zuzubereiten erfordert weder viel Zeit noch eine Ernährungsumstellung, schenkt jedoch viel Lebensenergie. Je mehr Rohkost Sie genießen, um so mehr wird Ihr Körper nach naturbelassener Ernährung verlangen. Wenn Sie diesem Verlangen nachgeben, werden Sie sich wie neugeboren fühlen.

Mit vorliegenden Rezeptbuch können Sie in die schillernde Welt der Rohkostküche eintauchen. Wir haben für Sie unsere Lieblingsrezepte zusammengestellt. Einige sind leicht, andere wiederum erfordern bereits etwas fortgeschrittenere Kenntnisse in der Rohkost-

zubereitung, die Sie selbstverständlich auch jederzeit bei einem entsprechenden Kurs weiter vertiefen können.

Die Rezepte sind das Resultat langjähriger internationaler Erfahrung und zahlreicher Verbesserungsprozesse. Somit ist jedes Rezept ein wortwörtlicher Gaumenschmaus und wir können mit Stolz sagen, dass diese Rezepte allen unseren Qualitäts- und Perfektionskriterien entsprechen.

Lassen Sie sich von unseren Rohkost-Rezepten inspirieren! Verwöhnen Sie sich und Ihre Liebsten mit rohköstlichen, verführerischen Gourmet-Gerichten. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen.



SUPERFOODS



Moderne Medizin oder Heilende Natur? Die heilende Pflanzenwelt gewinnt zunehmend an Akzeptanz. Unser biologischer Instinkt nach heilender Ernährung erwacht immer mehr und gibt uns die wunderbare Gelegenheit, gesund zu leben.

Wir können unser Gleichgewicht schneller wiederfinden und ein vollwertiges Leben mit Respekt vor der Natur genießen. Je bewusster wir leben, desto tiefer können wir die Schönheit der Natur wahrnehmen.



Eingekapselte, isolierte Vitamine sind schon symbolisch ein „Gefängnis“ für jede Lebenskraft. Das volle, heilende Spektrum der pflanzlichen Nahrungsmittel in seiner ganzen Bandbreite können wir nur in naturreinsten Form erschließen. Sowohl heimische Heilkräuter, als auch verschiedene als Superfood gekennzeichnete Nahrungsmittel weisen eine sehr große Heilkraft auf. Dr. James A. Dukes umfassendes Buch „Heilende Nahrungsmittel“ zeigt uns die heilenden Wirkstoffe der Pflanzenwelt und stellt mit seinem Expertenwissen Nahrung als Heilwaffe vor.

In der Rohkost sind die heimischen Garten- und Wildkräuter sehr beliebt und stellen sogenannte Superfoods dar, die über einen besonders hohen und konzentrierten Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen verfügen. Jede Kultur hat eine Pflanze, die über einen besonders hohen Gehalt an Inhaltsstoffen verfügt. Brigitte Hamann zum Beispiel hat dazu ein Buch mit dem Titel „Die 50 besten Superfoods“ geschrieben.

Wir verwenden diese Superfoods außerordentlich gerne, da sie nicht nur besonders gesund sind, sondern dem Essen auch einen fantastischen Geschmack verleihen. Bei uns in der Naturkostbar finden Sie diese erstklassigen Superlebensmittel in ausgezeichneter, unbehandelter Rohkostqualität.

ERDBEER- Smoothie

.....

Dieser Mandelsmoothie mit Erdbeeren ist bei Groß und Klein gleichermaßen beliebt. Weißes Mandelmus in ausgezeichneter Rohkostqualität schenkt dem Smoothie einen süßen, herzhaften und zugleich sanften Geschmack sowie eine perfekt cremige Konsistenz. Der hohe Gehalt an Vitamin E und B der Mandeln und der hohe Vitamin C-, Beta-Carotin- und Antioxidantien-Gehalt der Erdbeeren verjüngen Körper und Haut. Mandeln und Erdbeeren wirken außerdem basisch auf den Organismus und bringen so den Körper ins Gleichgewicht. Mit tiefgefrorenen Erdbeeren schmeckt dieser Smoothie im Sommer sehr erfrischend. Dank solcher Superfoods wie Baobab und Lucuma werden die Nährstoffwerte erhöht und das fruchtige Aroma der Erdbeeren kommt wunderschön zu Geltung.

Zutaten für 2 Gläser

250 ml Quellwasser	1 EL Baobab-Pulver
2 EL weißes Mandelmus	1/2 TL Lucuma-Pulver
250 g Erdbeeren, frisch oder tiefgekühlt	1/3 TL Bio Vanillepulver
3–4 Stück Datteln	1 Prise Himalayasalz

Zubereitung

Erdbeeren waschen und Strunk entfernen. Alle Zutaten im Standmixer cremig pürieren.



SPRING

Rolls

.....

Sesamcremesoße mit milder, weißer Miso-Soße, Limetten und Ingwer überraschen in diesen mit Koriander aromatisierten, hauchdünnen Kokoswraps. Das junge Kokosnussfleisch verleiht dem Gericht mit seinem dezenten Kokosgeschmack eine cremige Konsistenz.

Frisches Kokosnussfleisch hat weniger Fett und Eiweiß als getrocknetes, enthält dafür aber wichtige Mineralien wie Kalzium, Kalium und Phosphor.

Zutaten für 4 Portionen

.....

Wraps

300 g junges Kokosnussfleisch
2 EL Koriander, gehackt

1–2 EL Thai-Basilikum, gehackt

Sesamsoße

2 EL Sesamsamen
4 EL Quellwasser
1 EL Miso, weiß
1 EL Bio Tamari Soße
1 Knoblauchzehe, geschält

1 Limette, ausgepresst
1 Prise Cayennepfeffer
1/3–½ TL Ingwerstück, geraspelt
1 Prise Himalayasalz

Füllung

150 g eingeweichte und
marinierte Kelp Nudeln
½ Kopfsalat, gewaschen

2 Avocados
3 Karotten, geschält
1–2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Wraps: Junge Kokosnuss öffnen und Kokosnussfleisch auslöffeln. (Zum einfachen und sicheren Öffnen einer jungen Kokosnuss siehe: „Kokosnuss-Eiscreme mit Crispies“, Seite 191). Das Kokosnussfleisch zusammen mit den Kräutern im Standmixer cremig pürieren. Auf zwei Antihafmatten des Dörrautomats etwa 3 mm dünn ausstreichen und bei maximal 42 °C austrocknen. Nach 4–6 Stunden sorgfältig von der Matte lösen, wenden und nochmals eine halbe Stunde austrocknen.

In Backpapier eingerollt und mit Folie bedeckt, halten diese Wraps einen Monat.

Sesamsoße: Die Sesamsamen mit den restlichen Zutaten pürieren und je nach Geschmack salzen.

Füllung: Kelp Nudeln mit kaltem Wasser abspülen und 30 Minuten in handwarmem Wasser, dem Saft einer Zitrone und ½ EL Naturnatron einlegen. Anschließend mit kaltem Wasser abspülen. Mit Tamari, Sesamöl und Cayennepfeffer marinieren und im Kühlschrank eine halbe Stunde ziehen lassen.

Geschälte Karotten mit einem Sparschäler, Avocados mit einem Messer in ganz dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln längs ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Gereinigte und getrocknete Kopfsalatblätter auf einen Wrap legen, das geschnittene Gemüse, Avocado und Kelp Nudeln darauf legen. Den Wrap aufrollen und in Stücke schneiden. Mit Sesamsoße servieren.



MINI-LIMETTENTORTE

mit Matcha

.....

Der fröhliche Geschmack der Kokosnuss wird mit einem Hauch von Limette und Thai Basilikum verfeinert. Matcha Pulver verleiht der Torte einen Hauch dezenter, natürlicher grüner Farbe und überrascht mit einem leichten Kräuteraroma.

Matcha Pulver entsteht bei der Pulverisierung von edlen japanischen Grünteeblättern, und ist nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern belebt und energetisiert den Körper und schützt die Zellen vor freien Radikalen.

Rohes kaltgepresstes Kokosöl ist ein Heilmittel für die Haut. Die Darm- und Mundschleimhäute können ebenfalls von seiner antibakteriellen Wirkung profitieren. Kokosöl ist leicht verdaulich und belastet den Körper nicht.

Zutaten für 6-8 Mini-Tortenformen

Teigboden

135 g angekeimte Mandeln
37 g Kokosraspeln
10 g Kakaopulver Criollo
1/2 TL Bio Vanillepulver

4 Medjol Datteln
eine Prise Himalayasalz
1 EL Kokosöl

Cremerfüllung

170 g eingeweichte Cashewkerne
170 ml Kokosmilch
(Siehe Nussmilch & Co“, Seite 46)
50 ml Limettensaft aus 2-3 Limetten
3 EL Agavennektar
3/4 TL Bio Vanillepulver

2 TL Irish Moss Paste (siehe „Schoko-
pudding mit Paranussmus“, Seite 170)
90-100 ml Kokosöl
1 TL Sonnenblumenlecithin
1 TL Matcha Pulver

Thai-Basilikum-Sorbet

100 ml Limettensaft

Schale einer Limette

220 ml Wasser

1 EL Kokosnussmus

1 EL flüssiges Kokosöl

6–8 Thai Basilikumblätter

Dekoration

Temperierte Schokolade: Siehe „Schokopudding mit Paranussmus“, Seite 170

Gehackte Pistazien

Zubereitung

Teigboden: Mandeln und Kokosraspeln in der Küchenmaschine zerkleinern, dann Kakaopulver, Vanille und Salz beifügen und mischen. Datteln zugeben und mixen, bis ein feiner Teig entsteht. Dann Kokosöl zugeben und gut untermischen. Teig auf dem Boden der Tortenformen verteilen, andrücken und kühl stellen.

Cremefüllung: Die für 2–3 Stunden im Wasser eingeweichten Cashewkerne mit Kokosmilch, Limettensaft, Agavennektar, Vanille und Irish Moss mixen, bis die Masse cremig ist. Dann das im Wasserbad oder Dörrgerät geschmolzene Kokosöl und Lecithin zugeben und alles gut mischen.

$\frac{3}{4}$ der Masse auf den Kuchenböden verteilen. Den Rest der Masse mit Matcha Pulver vermischen und auf die Törtchen tupfen. Mit einem Zahnstocher die grüne mit der weißen Creme leicht vermischen.

Thai-Basilikum-Sorbet: Alle Zutaten im Standmixer pürieren. Die Masse in eine Schüssel geben und tiefkühlen. Mehrmals umrühren, damit die Masse schön cremig bleibt.

Schokoladenring: Temperierte Schokolade mit Hilfe des Dressiersackes in große Schneckenformen gießen.

Von der ausgehärteten Schokolade einzelne Bögen abbrechen und als Dekoration verwenden.

Eine kleine Torte auf einen Teller stellen, mit einer Kugel Sorbet, Schokoladenbögen und gehackten Pistazien garnieren.



INDEX

A

Acai Beeren 24, 188
 Antioxidantien 19, 25, 42, 62, 70, 72, 76, 121,
 179, 188, 206, 236, 238, 244
 Aprikosenkernöl 31

B

Bananenflocken 90
 Baobab 24, 74, 238
 Bärlauch 143
 Brennnessel 66
 Bromelain 234

C

Camu-Camu 24, 236
 Cashewmus 50, 80, 98, 101, 124, 176, 179,
 188, 210, 212, 226
 Chia-Samen 25, 94, 124, 185, 188
 Chlorella 54
 Chlorophyll 37, 64, 80, 92, 101

D

Dattel 167, 218
 Dörrautomat 18

E

Enzyme 15
 Enzymkonto 15
 Enzympeeling 234
 Erdbeeren 76

F

Feigen 78
 Flohsamenschale 218

G

Gojibeeren 72
 Grüne Smoothie 37
 Grünkohl 110

H

Hagebutte 42
 Hagebutten-Sanddornpulver 66
 Hanföl 31
 Hanfsamen 121
 Haselnussmus 164
 Haselnussöl 32

Heilende Pflanzenöle 29

Himbeeren 68
 Holunderblüten 44

I

Ingwer 40, 54, 68, 98, 104, 124, 126, 133, 136,
 140
 Irish Moss 170, 182, 202, 215

K

Kakao 24, 25, 50, 167, 185, 202, 206, 215, 216,
 218, 220
 Kakaonibs 74
 Kaltpressung 12
 Keimzeit 16
 Kelp Nudeln 133, 143, 149
 Kokosblütenzucker 222
 Kokosnussfleisch 136
 Kokosnussmus 94, 107, 127, 174, 182, 203, 222
 Kokosöl 32, 82, 164, 167, 170, 174, 176, 179,
 182, 191, 203, 215, 222, 242
 Kürbiskernöl 32
 Kurkuma 24, 25, 104, 106, 146, 226, 246

L

Laurinsäure 29
 Leindotteröl 33
 Leinöl 33
 Lucuma-Pulver 24, 26, 86, 206
 Lupinenmehl 62

M

Macadamianüsse 208
 Maca-Pulver 24, 26, 50, 68, 236
 Mandel 17, 70, 179, 238
 Mandelmus 76, 107, 124, 126, 140, 146, 185,
 238
 Mandelöl 33
 Matcha Pulver 202
 Mesquite Pulver 26
 Moringa Pulver 92

N

Nahrungsenzyme 16
 Naturkostbar 12

Nussmilch 46

Nussmuse 13

O

Olivenöl 34

Omega-3-Fettsäure 30

Omega-6-Fettsäure 30

P

Papain 234

Paranussmus 170

Physalis 80

Phytinsäure 16

R

Rapsöl 34

Ringelblume 56

Rohkost 1

Rohkostmetik 233

Rohstoffe 12

S

Schwarzkümmelöl 34

Sesamöl natur 35

Sonnenblumenöl 35

Superfoods 23

T

Temperieren 172

V

VitaLeo Saftpresse 19

Vitamix 18

Vitaseed Keimgerät 19

W

Walnussöl 31

Weizengras 27, 58

Weizengras-Pulver 27, 80

Y

Yacon Sirup 78

Z

Zimt 40

Zistrose 60

Zitrone 40

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chia, Chlorella oder Maca sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können Sie auch direkt über folgende Bezugsquellen beziehen:

Deutschland:

Unimedica Verlag

www.unimedica.de (Kategorie „Gesunde Ernährung“)

Tel.: +49 7626 - 974 97 - 0

Schweiz:

Naturkostbar

www.naturkostbar.ch (Kategorie „Produkte“)

Tel.: +41 33 438 23 23

Michael Brönnimann

Gourmet Rohkost

70 exquisite Rezepte von Smoothies über Salate bis zu köstlichen Desserts

264 Seiten, geb.
erscheint 2017

[Jetzt kaufen](#)



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