



# Angela Liddon Oh She Glows für jeden Tag - E-Book

Reading excerpt

[Oh She Glows für jeden Tag - E-Book](#)  
of [Angela Liddon](#)

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b22384>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>

[Narayana Verlag](#) is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like [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](#) organises [Homeopathy Seminars](#). Worldwide known speakers like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) inspire up to 300 participants.

# 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
---	-----

## HAUSEGEMACHTE 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 . . . . .

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









# EINFÜHRUNG

---

**E**s 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 Umlufteinstellung 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 Mehlüte/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, Kohlenhydraten, 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 ausgewo-

genen pflanzlichen Ernährung hilft. Aus diesem Grund sind die Nährwertangaben für dieses Kochbuch auf meiner Website unter [www.ohsheglows.com/OSG2nutrition](http://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

ZUBEREITUNGSZEIT:  
10 MINUTEN

ERGIBT 2 BOWLS

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)
- 1/8-1/4 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
- ½ 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.





# Schwarz-weiße Toffee-Wolkenkratzer

VEGAN, GLUTENFREI, SOJAFREI, GETREIDEFREI, TIEFKÜHLGEEIGNET

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  
vegane 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

## Dinkelnkörner

- 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
  - Kohl- und 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  
 Reissessig 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
- Weißer 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](http://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 mit ihrer Familie in Oakville, Kanada. Ihren Blog finden Sie unter [OhSheGlows.com](http://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](http://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 - E-Book](#)

380 pages, hb  
publication 2017



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)