

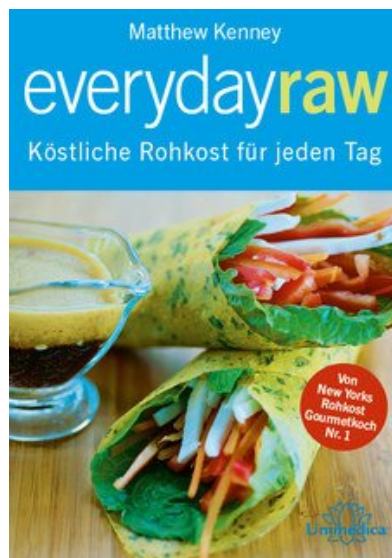
# Matthew Kenney Everyday Raw - E-Book

Leseprobe

[Everyday Raw - E-Book](#)

von [Matthew Kenney](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b22058>

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](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://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 vorseisen

- 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-marinate
- 68 herzhaftes 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 tipsps 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 trocknen 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.

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

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 Getrüffelten 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



gebäckene makkaroni mit käse

# 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

## 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

## 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

## 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

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

## 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

Jalapeños  
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

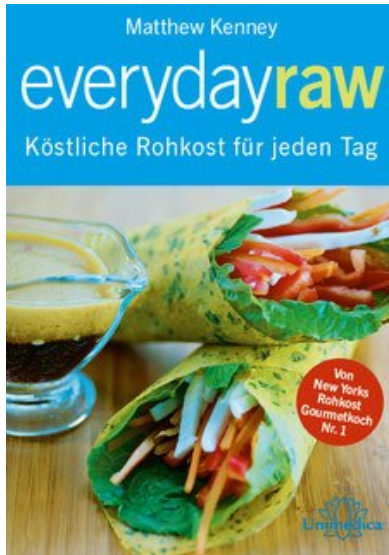
Vanille-Crème 110  
Vanilleextrakt  
Himbeer-vanille-mandel-  
müsli 40  
Vanille 28  
Vanille-Mandel-Makronen 42  
Vanilleschote  
Vanille 28

#### 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



Matthew Kenney

[Everyday Raw - E-Book](#)

Köstliche Rohkost für jeden Tag

152 Seiten,  
erschienen 2017



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

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