

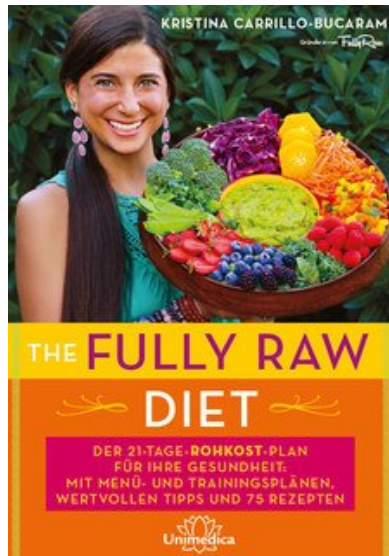
# Kristina Carrillo-Bucaram The Fully Raw Diet - Mängelexemplar

Leseprobe

[The Fully Raw Diet - Mängelexemplar](#)

von [Kristina Carrillo-Bucaram](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b23570>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<https://www.narayana-verlag.de>



# INHALT

Dank ..... vi

## ERSTER TEIL | DIE 21-TAGE-DIÄT

Einstieg in die Fully Raw Diet ..... 3

Zu diesem Buch..... 16

Die 21-Tage-Diät,  
Woche für Woche ..... 19

### 1. WOCHE..... 19

Meine Geschichte: Wie ich zur  
Vegetarierin wurde ..... 26

Meine Geschichte: Wie ich mich  
der Rohkost zuwandte ..... 40

### 2. WOCHE..... 42

Meine Geschichte: Was ich an  
einem typischen Tag esse ..... 50

Meine Geschichte: Wie ich auf dem  
College Freundschaften schloss ... 58

### 3. WOCHE..... 61

Meine Geschichte: Meine Familie .. 62

Meine Geschichte: Vollkommen  
Rohkost und vollkommen Bio ..... 70

## ZWEITER TEIL | DIE FULLY RAW KÜCHE

Loslegen..... 83

Tipps zum Einkaufen und  
richtigen Aufbewahren..... 83

Auswahl der richtigen  
Küchenausstattung ..... 86

Ein paar Worte zu den Rezepten .. 90

## REZEPTE ..... 93

Säfte & Smoothies..... 94

Suppen, Dips & Dressings..... 142

Grandiose Mahlzeiten..... 172

Desserts ..... 210

## DRITTER TEIL | FITNESS UND SPORT

Legen Sie los, seien Sie aktiv! ... 249

Dehnungsübungen/Stretching 249

Kardiotraining ..... 253

Krafttraining..... 254

*Anhang: Rohe Ernährungswissen-  
schaft ..... 257*

*Register von Tabellen und Tipps .. 271*

*Index ..... 273*

*Bezugsquellen ..... 282*

*Über die Autorin ..... 282*



# EINSTIEG IN DIE FULLY RAW DIET

*Ich freue mich darüber, Sie während der 21-Tage-Diät begleiten zu können.* Es dauert einige Zeit, gute Absichten in gesunde Gewohnheiten zu verwandeln, und wir werden die folgenden 21 Tage nutzen, Ihnen ein neues Leben aufzubauen. Während ich Ihnen beibringe, wie man sich Fully Raw ernährt (also vollständig von Rohkost), werden Sie lernen, mehr Obst und Gemüse zu essen: nicht gekocht, nicht verarbeitet, dafür reif und rein. Im Gegensatz zu anderen Diäten, die schnelle Gewichtsabnahme versprechen und dabei lebenslang eingeschränkte Kalorienaufnahme mit sich bringen, werden Sie jeden Tag zu jeder Mahlzeit so viel essen können, wie Sie möchten, solange Sie Ihre Ernährung auf vollkommen unverarbeitetes, rohes Obst und Gemüse umstellen, das reich an sekundären Pflanzenstoffen ist, nur mäßig Kalorien und wenig Fett enthält. Aber Sie werden nicht einfach nur frische, farbenfrohe Früchte genießen, sondern ich werde Ihnen kreative Möglichkeiten zeigen, die Ernte in bunte Salate, sättigende Smoothies, stärkende Säfte, elegante Hauptgerichte und verführerische Desserts zu verwandeln. Ich werde Ihnen all die Tipps, Tricks, Rezepte und Strategien verraten, die Sie benötigen, um erfolgreich zu sein!

Wenn rohköstliche Ernährung etwas Neues für Sie ist, wird es sich anfangs vielleicht komisch anfühlen, zu 100 % auf frisches rohes Obst und Gemüse umzustellen, sobald Sie sich aber einmal daran gewöhnt haben und die Vorteile zu spüren beginnen, werden Sie sehen, dass man sich leicht auf diesen Lifestyle einstellen und ihn den eigenen Lebensumständen anpassen kann. Ich

ernähre mich inzwischen seit 10 Jahren Fully Raw und habe mich in die Art des Essens und Lebens verliebt. Ich habe vielen Menschen dabei geholfen, der Diät-Falle zu entkommen und werde auch Ihnen dabei helfen.

Selbst wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie sich zu 100 % rohköstlich ernähren möchten, ist eine Fully Raw Mahlzeit pro Tag schon ein guter Anfang. Die Umstellung von gegarten Lebensmitteln auf Rohkost lässt sich im Grunde genommen einfach vollziehen, indem man den Anteil von rohem Obst und Gemüse an der Ernährung immer weiter anhebt. Je mehr rohes Obst und Gemüse man isst, umso weniger Platz hat man für gegarte und industriell verarbeitete Lebensmittel sowie tierische Produkte. Vielen fällt es leichter, zunächst damit zu beginnen, einen Frucht-Smoothie oder einen großen, frischen Fruchtsaft und reifes, saisonales Obst zum Frühstück zu sich zu nehmen und sich den Rest des Tages dann erst mal wie gewohnt zu ernähren. Oder Sie versuchen, sich ein paar Tage Fully Raw zu ernähren und essen dann zu einer Mahlzeit oder einen Tag lang wieder andere Lebensmittel. In meiner Erfahrung hat sich gezeigt, dass es nach dem ersten winzigen Schritt leichter fällt, sich häufiger rohköstlich zu ernähren und dass man dann irgendwann den kompletten Absprung schafft. Schon alleine eine Fully-Raw-Mahlzeit am Tag bringt eine Menge Vorteile mit sich. Innerhalb einer Woche werden Sie spüren, dass Sie mehr Energie haben, Ihre Haut reiner ist, Ihre Verdauung besser und sich Ihre Laune verbessert. Fangen Sie langsam an und hören Sie auf Ihren Körper.

# ZU DIESEM BUCH

## ESSEN

*Beim Lesen des Diät-Programms* und bei der Zubereitung der Rezepte aus diesem Buch werden Sie sehen, dass diese von sehr leicht bis etwas schwieriger reichen. Was auch immer Sie zubereiten, drei Dinge kann ich Ihnen versprechen:

- 1) Wenn Sie frische, gesunde Produkte kaufen, wird alles, was Sie zubereiten, köstlich und schön sein – vom einfachen Rohen Feigen-Teller bis hin zur extravaganten Fully Raw Erdbeertorte (Seite 217).
- 2) Ihr Erfolg liegt mir persönlich am Herzen. Alles, was Sie auf diesen Seiten finden, wurde wiederholt von mir getestet, ebenso von meinen Lesern und Zuschauern sowie Profis aus der Gastronomie. Und alles hat die Tests bestanden.
- 3) Bei komplizierteren Rezepten wie meiner Fully Raw Lasagne (Seite 190) oder dem Happy Birthday! Carrot Cake (Seite 214) verspreche ich Ihnen, dass die Ergebnisse spektakulär und der Mühe wert sein werden. Ich liebe es, Essen zuzubereiten, doch wenn ich viel Liebe und Zeit in die Zubereitung einer Mahlzeit investiere, müssen die Ergebnisse auch im Verhältnis zum Aufwand stehen.

Je nachdem, wo auf der Welt Sie sich befinden und zu welcher Jahreszeit Sie mit der Diät beginnen, werden Sie vielleicht feststellen, dass die eine oder andere Zutat eines Rezeptes keine Saison hat. In diesem Fall müssen Sie die betreffende Zutat durch ein möglichst ähnliches frisches und saisonales Produkt ersetzen.

Wenn das Rezept zum Beispiel nach Grünkohl verlangt, wird es auch mit den meisten anderen Sorten von dunkelgrünem Blattgemüse funktionieren. Anstelle von Cantaloupe-Melonen können Honigmelonen verwendet werden. Und Sie werden feststellen, dass Ihr Salat köstlich schmeckt und supergesund ist, egal, ob Sie Himbeeren oder Heidelbeeren oder Brombeeren oder Erdbeeren verwenden.

Für den Verlauf der 21 Tage dieser Diät habe ich versucht, die Küchenarbeit so zu organisieren, dass Sie zunächst grundlegende Rezepte lernen – einfache Säfte und Smoothies, unkomplizierte Salate – und dann Gerichte, die etwas mehr Eindruck machen, für die aber auch mehr Können und Zeit investiert werden müssen. Für die erste Woche habe ich ein Abendessen eingeplant, das auch für Besuch geeignet, aber eben auch etwas aufwendiger ist. In der zweiten Woche gibt es zwei solcher Mahlzeiten und in der dritten Woche drei, sodass Sie Ihre Fähigkeiten bei der Zubereitung roher Rezepte üben können. Für jede Woche schlage ich Ihnen mindestens ein leckeres Dessert-Rezept vor.

## BEWEGUNG

*Ich habe versucht*, ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm für unsere 21 gemeinsamen Tage zusammenzustellen. Gesunde Menschen leben in gesunden Körpern und gesunde Körper sind in Bewegung! Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Körper jeden Tag Bewegung gönnen. Wenn Sie es nicht





gewöhnnt sind, Sport zu treiben, sollten Sie Ihren Arzt fragen, ob dieses Trainingsprogramm für Sie geeignet ist. Ich unterstütze Sie, indem wir langsam anfangen, wenn Sie aber bereits aktiv sind, können Sie sich ruhig mehr fordern. Beim Training ist es wichtig, dass Sie sich jedes Mal etwas mehr bewegen und versuchen, ein wenig mehr zu leisten als beim Mal davor. Beim Training unterscheidet sich drei Bewegungsformen:

**1. STRETCHING** Die Ergebnisse von Studien über die Vorteile des Dehnens vor und nach dem Training sind zwar gemischt, persönlich habe ich aber die Erfahrung gemacht, dass ich mich besser fühle, wenn ich meine Waden vor dem Joggen oder meine Schultern vor dem Gewichtheben dehne. Ich fühle mich dann flexibler und habe einen größeren Bewegungsradius. Viele Experten sind auch der Meinung, dass das Verletzungsrisiko

# TAG 7

## MENÜ

Gurke-Minze-Wasser (Seite 100)

Zitronen-Ingwer-Energieschub (Seite 113)

Sour-Punch-Smoothie (Seite 128 – wählen Sie ein Rezept nach Belieben)

Energetisierender Salat mit Erdbeer-Vinaigrette (Seite 178)

Neapolitanische Schichttorte (Seite 228)

## AUFWACHEN

Beginnen Sie den Tag mit einem Liter Gurke-Minze-Wasser. Gurken enthalten viel Feuchtigkeit und eine Menge Elektrolyte, sodass sie einen hydrierenden Effekt auf den Körper haben. Kalium, ein Elektrolyt, hilft bei der Regulation der Natriummenge im Körpersystem, hält die Muskeln beweglich und hat reinigende Wirkung auf den Verdauungstrakt. Täglich Gurken zu essen ist eine der besten Möglichkeiten, um der Haut diesen gewissen »Glanz« zu geben. Minze ist eine wunderbare Erfrischung für den Gaumen und hilft hervorragend gegen schlechten Atem. Außerdem beruhigt sie die Nerven. Wenn Sie beim Aufwachen also Beklemmungen oder Ängste verspüren, trinken Sie eine minzige Erfrischung wie dieses Wasser und das wird Ihnen helfen, sich zu entspannen und einen guten Start in den neuen Tag zu haben!

## FRÜHSTÜCK

Zum Frühstück empfehle ich heute meinen Zitronen-Ingwer-Energieschub. Das gestrige Abendessen war etwas schwerer als die meisten anderen Abendessen dieses Programms. Da es so reichhaltig war, wird ein leichtes Frühstück besonders erfrischend sein. Es ist Zeit, richtig in den Tag zu starten, damit Sie sich hervorragend fühlen, was immer auch passiert!

Ich liebe den Zitronen-Ingwer-Energieschub, da er nicht süß, sondern eher pikant, erfrischend und grün ist. Lassen Sie sich von der Farbe aber nicht abschrecken. Im Gegensatz zu anderen grünen Gemüsesäften gleichen die erfrischende Zitrone und der reinigende Ingwer die Aromen des grünen Gemüses aus. Stellen Sie sich vor, dieser Saft wäre ein Lebenselixier. Er sorgt für den Basenhaushalt, hydriert den Körper, beruhigt die Nerven, sorgt für hormonelle Ausgeglichenheit, macht den Magen weniger empfindlich, regelt Verdauungsprobleme, Verstopfung, überschüssigen Schleim, Kopfschmerzen und Kater. Diesen Saft trinke ich immer dann, wenn ich schnell aufgepöppelt werden muss. Sozusagen mein Allheilmittel!

---

---

## DER WEG UND DAS ZIEL SIND DAS ZIEL

Beobachten Sie Ihren Fortschritt. Es geht vielleicht nicht so schnell voran, wie Sie es gerne hätten, aber es geht voran. Langsamer Fortschritt führt zu längerfristigeren Veränderungen in Ihrem Körper als eine Extremdiät. Während er sich verändert, bewegt sich Ihr Körper auf Ihr neues Ich zu! Diese ganzen Veränderungen – in Ihrem Denken, Ihrem Handeln und Ihren Wünschen – benötigen Zeit. Entspannen Sie sich und lassen Sie sich treiben. Genießen Sie den Prozess! Wenn Sie keinen Spaß dabei haben, wird der Weg beschwerlich sein. Gehen Sie sicher, dass Sie den Weg genießen.

---

---

## MITTAGESSEN

Zum Mittagessen können Sie einen der fünf Sour-Punch-Smoothies mit Granny Smith Äpfeln wählen. Alle diese Smoothies sind leicht, süß und sehr nahrhaft. Ich habe herausgefunden, dass Granny Smith Äpfel den intensiven Geschmack von Blattgemüse her-

vorrangig ausgleichen, vor allem die Schwefelverbindungen aus Grünkohl und anderem Gemüse aus der Familie der Kreuzblütengewächse. Granny Smith Äpfel enthalten eine Menge verdauungsfördernde Ballaststoffe und helfen dabei, Giftstoffe auszuscheiden. Wenn Sie sich nach Gemüse fühlen, dann sind das die Smoothies für Sie. Versuchen Sie den Tropischen Versteck-den-Spinat-Smoothie – je mehr Äpfel (oder anderes Obst) Sie zufügen, umso süßer und erfrischender wird der Smoothie. Oder Sie können den Herben Start probieren, mit Minze, nährstoffreichem Grünkohl und erfrischendem Grapefruitsaft. Dafür empfehle ich anfangs nur ein paar Blätter Grünkohl. Sobald Sie sich an grüne Smoothies gewöhnt haben, werden Sie besser mit dem intensiven Geschmack zurechtkommen! Smoothies sind schnell gemacht und für das Essen unterwegs geeignet. Bereiten Sie morgens einen Smoothie vor, der dann mit in die Schule oder zur Arbeit genommen werden kann. Solange Sie ihn im Kühlschrank, an einem kühlen Ort oder in einer Thermoskanne aufbewahren, ist er ohne Probleme ein paar Stunden haltbar.

## ABENDESSEN

Sind Sie bereit für eine Schüssel wunderbar frühlingshafter Süße? Mein Energetisierender Salat mit Erdbeer-Vinaigrette enthält frisches, frühlingshaftes Blattgemüse, tropische Karambola, Tomaten alter Sorten, Kiwis und Pekannüsse, angemacht mit einer köstlichen, fettfreien Erdbeer-»Vinaigrette«. Diese wunderbare Mischung verschiedener Farben und Texturen wird Sie erfrischen und glücklich machen, ohne Sie zu beschweren. Das Dressing nenne ich »Vinaigrette«, obwohl es keinen Essig enthält, nur die natürliche Frische der Erdbeeren und Orangen, welche den verarbeiteten Essig überflüssig macht. Ist das nicht wunderbar?!

## DESSERT

Sie haben die erste Woche hinter sich und sich eine Belohnung verdient. Heute werde ich Sie also verwöhnen. Bereiten Sie Ihre Augen und Geschmacksknospen auf etwas wirklich Großartiges vor: meine Neapolitanische Schichttorte. Drei köstliche Lagen aus Datteln und Nüssen, Bananen-Johannisbrot-Creme und Erdbeer-Himbeer-Mousse. Alles 100 % roh und 100 % nahrhaft. Ein der besten Seiten der Fully Raw Ernährung ist, dass alles Essen gut für Sie ist – sogar der Nachtisch. Es ist egal, ob Sie frisches, nahrhaftes Obst in Form eines Safts, eines Smoothies, einer Suppe, eines Salats, eines Kuchens oder Puddings essen. Das alles wird aus gleich gesunden Zutaten zubereitet. Auf geht's – gönnen Sie sich was!

---

---

## FETT ESSEN

Wenn ich über Nüsse, Kerne und Samen, Avocados oder Kokosnüsse Fett aufnehme, ist das in der Regel in Form von Dressings oder Salaten. Ich esse Nüsse selten einfach so als Snack. Ich fühle mich tagsüber gerne leicht, daher esse ich Obst oder Gemüse. Abends, wenn ich zur Ruhe kommen möchte, hilft es mir, fette Zutaten mit hoher Kaloriendichte zu essen. Jeden Tag eine Handvoll Nüsse, Kerne oder Samen zu essen, ist aber eine köstliche Sache. Wenn Sie das möchten, denken Sie daran, dass Walnüsse, Hanfsamen, Chiasamen und Leinsamen das beste Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren haben. Wenn Sie kein Fett in Ihren Dressings wünschen, können Sie es gerne weglassen.

---

---

## SPORT

Heute ist ein Ruhetag. Achten Sie darauf, ausreichend zu schlafen und sich insgesamt gut zu erholen. Wenn Sie trainieren möchten, empfehle ich eine Stunde Spazierengehen, eine Stunde Yoga oder 30 Minuten gemütliches Joggen.



# WASSERMELONEN-GAZPACHO

Ergibt etwa 1l / 1 große Portion

**Wie die meisten anderen Früchte** haben Wassermelonen einen hohen Wassergehalt. Außerdem enthalten sie wenige Kalorien, sodass man so viel davon genießen kann, wie man möchte, ohne sich darüber Gedanken machen zu müssen, dass man zunehmen könnte. Wassermelonen schmecken zwar süß, enthalten aber wenig Zucker (15-20 % weniger als Cantaloupe- oder Honigmelonen). Der Grund dafür, dass sie so süß schmecken, ist der geringe Natriumgehalt: Eine ordentliche Spalte Wassermelone enthält nur etwa 3 mg! Also gönnen Sie sich ruhig eine große Portion. Je mehr Sie davon essen, umso gesünder werden Sie! Wussten Sie übrigens, dass Wassermelonen aus der gleichen Pflanzenfamilie stammen wie Gurken, den Cucurbitaceae (Kürbisgewächse)? Kein Wunder, dass sie zusammen so gut schmecken! Ich weiß, in der Regel schneidet man die Schale ab, aber die Schale von Wassermelonen ist so köstlich, dass man sie für diese Suppe (und auch in Salaten) dran lassen kann!

## DAS BENÖTIGEN SIE

3 Pfund Wassermelone, mit oder ohne Schale  
(oder mehr/weniger nach Belieben)

1 unbehandelte Gurke (etwa 300 g), in  
Stücke geschnitten

1 gelbe oder rote Tomate, Stielansatz  
entfernt, in Stücke geschnitten

1 rote oder gelbe Paprika, Stielansatz,  
Samen und Scheidewände entfernt, in  
Stücke geschnitten

250–500 ml frisch gepresster Orangensaft  
(von 3–6 Orangen)

1 EL frisch gepresster Zitronensaft  
(optional)

kleine Handvoll frisch gehackter Basilikum  
oder Koriander

## AUSSTATTUNG

Großes scharfes Messer

Schneidebrett

große Suppenschüssel und Löffel

Zitruspresse

Küchenmaschine

## DAS MÜSSEN SIE TUN

Die Wassermelone in kleine Stücke schneiden. Die Stückchen zusammen mit dem Fruchtsaft, der sich beim Schneiden auf dem Brettchen gesammelt hat, in die Suppenschüssel geben. Mir ist schon klar, dass Sie die Wassermelone gerne in der Küchenmaschine klein hacken möchten, aber bitte tun Sie das nicht! Dann bekommen Sie bloß süßes rosa Wasser – was toll wäre, wenn Sie sich einen Saft zubereiten wollten, aber nicht cool ist, wenn Sie eine Schüssel Suppe zubereiten möchten.

Gurke, Tomate und Paprika in der Küchenmaschine fein hacken und zur Wassermelone in die Suppenschüssel geben. Orangen- und gegebenenfalls Zitronensaft sowie die gehackten Kräuter untermischen. Sofort servieren oder in einem sorgfältig verschlossenen Behälter bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.



# NEAPOLITANISCHE SCHICHTTORTE

Ergibt 10 Portionen

*Im letzten Viertel* des 19. Jahrhunderts lösten handwerkliche Eiscreme-Produzenten aus Neapel in New York einen regelrechten Eiscreme-Hype aus. Ihre Kreationen wurden als neapolitanischer Stil bekannt und die Version, in denen drei Sorten Eiscreme in Anlehnung an die italienische Flagge nebeneinander geschichtet wurde, war die beliebteste Form neapolitanischer Eiscreme. Die Kombination von Vanille, Schokolade und Erdbeere war besonders weit verbreitet, vermutlich weil diese drei Geschmacksrichtungen damals am beliebtesten waren. Diese klassische neapolitanische Eiscreme war die Inspiration für meine dreilagige Eistorte. Der Boden besteht aus einer Nuss-Dattel-Masse, dann kommt eine Schicht Schokoladen-Crème und dann eine Lage aus roten Beeren und gefrorenen Bananen. Sie werden noch Stunden nach dem Genuss dieser großartigen Torte davon schwärmen, wie köstlich sie ist!

## DAS BENÖTIGEN SIE

### *Für den Tortenboden*

300 g rohe Nusskerne (z. B. Mandeln, Walnüsse, Pekannüsse) oder getrocknete Maulbeeren  
15 frische Medjool-Datteln, Stein entfernt, grob gehackt

### *Für die Brombeer-Schicht*

1 Pfund Brombeeren  
3–4 frische Medjool-Datteln, Stein entfernt, grob gehackt  
3–4 Bananen, geschält und gefroren, in kleine Stücke geschnitten

### *Für die Crème-Schicht*

4 Bananen, geschält und gefroren, in kleine Stücke geschnitten  
10 frische Medjool-Datteln, Stein entfernt, grob gehackt  
2 EL Nussmilch (siehe Seite 224), frisches Kokoswasser (siehe Seite 29) oder fertig gekauftes Kokoswasser in Rohkostqualität  
1 EL Bio-Carobpulver (in Rohkostqualität)  
Mark von 1 Vanilleschote (siehe Seite 135)

### *Für die Erdbeer-Schicht*

1 Pfund Erdbeeren, Stielansatz entfernt, plus mehr zum Garnieren  
85 g Himbeeren  
5 frische Medjool-Datteln, Stein entfernt, grob gehackt  
2 Bananen, geschält und gefroren, in kleine Stücke geschnitten

## AUSSTATTUNG

großes scharfes Messer  
Schneidebrett  
runde Springform mit 23 cm Durchmesser  
Backpapier-Kreis mit 23 cm Durchmesser  
Küchenmaschine  
Silikon-Teigschaber  
Messer mit feiner Klinge  
Kuchenplatte







## DAS MÜSSEN SIE TUN

Den Boden der Springform mit dem Backpapier-Kreis auslegen. Beiseitestellen.

Zunächst den Tortenboden zubereiten. Dafür Nusskerne und Datteln in der Küchenmaschine mit der Impulsstufe zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Die Masse in die Springform geben, die Hände leicht mit kaltem Wasser befeuchten und die Masse mit den angefeuchteten Händen gleichmäßig auf dem Boden der Form verteilen. Zwischendrin die Hände gegebenenfalls erneut befeuchten. Die Springform im Gefrierschrank ruhen lassen, während die Brombeer-Schicht zubereitet wird.

Für die Brombeer-Schicht alle Zutaten in der Küchenmaschine mit der Impulsstufe glatt pürieren. Auf den gefrorenen Tortenboden in der Springform gießen und mit dem Silikon-Teigschaber gleichmäßig darauf verteilen. Etwa 1 Stunde im Gefrierschrank ruhen lassen, bis die Masse fest gefroren ist.

Dann die Crème-Schicht vorbereiten. Dafür alle Zutaten in der Küchenmaschine mit der Impulsstufe glatt pürieren. Die Masse auf die gefrorene Brombeer-Schicht in der Springform gießen und mit dem Silikon-Teigschaber gleichmäßig verteilen. Etwa 30 Minuten im Gefrierschrank ruhen lassen, bis die Masse fest ist.

Für die Erdbeer-Schicht alle Zutaten in der Küchenmaschine mit der Impulsstufe glatt pürieren. Die Masse auf die gefrorene Crème-Schicht in der Springform gießen und



mit dem Teigschaber gleichmäßig verteilen. Die zum Garnieren vorgesehenen Erdbeeren der Länge nach halbieren und auf der Torte arrangieren. Mindestens eine Stunde (oder über Nacht) einfrieren, bis alle Schichten fest sind. Um die Torte aus der Springform zu lösen, mit einem Messer am Innenrand der Springform entlangfahren. Die Oberfläche der Torte mit einem Backpapier abdecken und ein Schneidebrett darauf legen. Die Torte nun zusammen mit dem Schneidebrett wenden, um sie zu stürzen. Springform und Backpapier-Kreis entfernen, die Torte zurück auf eine Kuchenplatte stürzen, das Backpapier von der Oberfläche entfernen, die Torte in Stücke schneiden und servieren.



# INDEX

## A

- Ananas
  - Ananas-Gurken-Gazpacho 148
  - Eis am Stiel 240
  - Entsaften 110
  - Fully Raw Dschungel-Saft 121
  - Honigmelonen-Smoothie 136
  - Kirsch-Nektarinen-Genuss 140
  - Orangen-Ananas-Smoothie mit Blattkohl 132
  - Reifegrad 116
  - Schälen 138
  - Sonnenschein-Saft 110
  - Sour-Punch-Smoothies 128
  - Super-Süßer-Rosa-Smoothie 130
  - Süßegrad 111
  - Tropischer Smoothie 138
  - Zuckerwatte-Saft 116
- Antioxidantien 35, 269, 270
- Äpfel 107, 126, 127, 129
  - Beten-Saft 106
  - Bugs-Bunny-Saft 124
  - Der Unbezwingbare Hulk 102
  - Eis am Stiel 240
  - Erfrischender Minze-Saft 119
  - Fully Raw Apfelkuchen 225
  - Fully Raw Dschungel-Saft 121
  - Fully Raw Schokoladen-Pekan-Torte 220
  - Möhren-Apfel-Ingwer-Saft 109
  - My Secret Soulshine Juice 112
  - Sonnenschein-Saft 110
  - Sour-Punch-Smoothies 128
  - Süßkartoffel-Saft 114
  - The Glow Stick 122
  - Zuckerwatte-Saft 116
- Aromatisiertes Wasser: Grundrezept 98
- Avocados
  - Avocado vorbereiten 156
  - Fantastische Burritos 196
  - Fantastische Fettarme Guacamol 158
  - Fully Raw Mais-Salat 182

- Gefüllte rote Paprika mit Avocado-Salsa 200
- Himmlicher Pfirsich-Avocado-Salat 186
- Macho-Tacos 198
- Orangen-Avocado-Koriander-Salsa 156
- Rohes veganes Chili, Baby! 188

## B

- Ballaststoffe 270
- Bananen
  - Bananen-Beeren-»Eiscreme« 212
  - Bananen-Smoothies 134
  - Fully Raw Bananen-Kokos-Tarte 236
  - Fully Raw Erdbeertorte 217
  - Kokos-Bananen-Smoothie mit einer Prise Zimt 135
  - Neapolitanische Schichttorte 228
  - Sour-Punch-Smoothies 128
  - Tropischer Smoothie 138
  - Winter-Punsch 223
- Basen 270
- Basilikum
  - Bananen-Smoothies 134
  - Brombeer-Horapa-Basilikum-Dressing 168
  - Fully Raw Fettucine Alfredo 204
  - Granatapfel-Salat mit Orangen-Basilikum-Dressing 184
  - Himmlicher Pfirsich-Avocado-Salat 186
  - Kirschtomaten-Basilikum-Suppe 146
  - Macho-Tacos 198
  - Mein Wassermelonen-Saft-Geheimnis 104
  - Nektarinen-Kirschtomaten-Suppe 152
  - Orangen-Dressing mit roter Paprika und Hanfsamen 170
  - Pikanter Mango-Basilikum-Salat 187
  - Rohe Zucchini-Nudeln mit frischer Marinara-Sauce 202
  - Zitronen-Crème-Dressing 169
- Bauchmuskeltraining
  - Sit-Ups 254

Beeren. *Siehe auch* Spezifische Beersorten  
     Bananen-Beeren-»Eiscreme« 212  
     Köstliches Beeren-Obst-Sorbet 227  
     Neapolitanische Schichttorte 228  
     Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233  
 Beten-Möhren-Ingwer-Saft 108  
 Beten-Saft 106  
 Bewegung 16, 247  
     Kardio-Training 18, 253  
     Krafttraining 18, 254  
     Stretching 17, 249  
 Birnen  
     Süßkartoffel-Saft 114  
 Blattgemüse  
     Der Unbezwingbare Hulk 102  
     Gefüllte rote Paprika mit Avocado-  
         Salsa 200  
     Grünkohl-Salat mit Koriander-Tahini-  
         Dressing 180  
     Himmlicher Pfirsich-Avocado-Salat 186  
     Orangen-Ananas-Smoothie mit  
         Blattkohl 132  
     Regenbogen-Salat: Grundrezept 174  
     Richtig lagern 83  
     Zerkleinern 91  
 Blattkohl 73  
     Fantastische Burritos 196  
     Gefüllte rote Paprika mit Avocado-  
         Salsa 200  
     Orangen-Ananas-Smoothie mit  
         Blattkohl 132  
     Schneiden 91  
 Blaubeeren  
     Brombeer-Horapa-Basilikum-Dressing 168  
     Kirsch-Nektarinen-Genuss 140  
     Köstliches Beeren-Obst-Sorbet 227  
     Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233  
     Sour-Punch-Smoothies 128  
 Blumenkohl  
     Fully Raw Fettucine Alfredo 204  
     Mediterrane Taboulé 207  
 Blutzucker, hoher 260  
 Brombeeren  
     Bananen-Smoothies 134  
     Brombeer-Horapa-Basilikum-Dressing 168  
     Neapolitanische Schichttorte 228  
 Brownies  
     Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238

Bugs-Bunny-Saft 124  
 Burritos  
     Fantastische Burritos 196

## C

Carobpulver  
     Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238  
     Fully Raw Schokoladen-Pekan-Torte 220  
     Neapolitanische Schichttorte 228  
     Walnuss-»Karamellbonbons« 235  
 Cashewkerne  
     Cashewkern-Crème oder -Milch 224  
     Fully Raw Erdbeertorte 217  
     Fully Raw Schokoladen-Pekan-Torte 220  
     Happy Birthday! Carrot Cake 214  
     Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233  
 Chili  
     Rohes veganes Chili, Baby! 188  
 Cholesterin 262  
 Cobblers  
     Fully Raw Kirsch-Cobbler 242  
     Fully Raw Pfirsich-Cobbler 244

## D

Datteln  
     Brombeer-Horapa-Basilikum-Dressing 168  
     Dattel-Dip 157  
     Dattel-Häppchen 226  
     Fully Raw Apfelkuchen 225  
     Fully Raw Bananen-Kokos-Tarte 236  
     Fully Raw Erdbeertorte 217  
     Fully Raw Kirsch-Cobbler 242  
     Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238  
     Fully Raw Pfirsich-Cobbler 244  
     Fully Raw Pumpkin Pie 245  
     Fully Raw Schokoladen-Pekan-Torte 220  
     Happy Birthday! Carrot Cake 214  
     Köstliches Beeren-Obst-Sorbet 227  
     Neapolitanische Schichttorte 228  
     Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233  
     Walnuss-»Karamellbonbons« 235  
     Winter-Punsch 223  
 Dehnübungen. *Siehe* Stretching  
 Der Heilige Gral 120  
 Der Unbezwingbare Hulk 102  
 Desserts  
     Bananen-Beeren-»Eiscreme« 212  
     Dattel-Häppchen 226



Eis am Stiel 240  
 Fully Raw Apfelkuchen 225  
 Fully Raw Bananen-Kokos-Tarte 236  
 Fully Raw Erdbeertorte 217  
 Fully Raw Kirsch-Cobbler 242  
 Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238  
 Fully Raw Pflirsich-Cobbler 244  
 Fully Raw Pumpkin Pie 245  
 Fully Raw Schokoladen-Pekan-Torte 220  
 Happy Birthday! Carrot Cake 214  
 Köstliches Beeren-Obst-Sorbet 227  
 Neapolitanische Schichttorte 228  
 Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233  
 Walnuss-»Karamellbonbons« 235  
 Winter-Punsch 223

Dips

- Dattel-Dip 157
- Fantastische Fettarme Guacamole 158
- Fully Raw Hummus 159
- Orangen-Avocado-Koriander-Salsa 156

Dressings

- Brombeer-Horapa-Basilikum-Dressing 168
- Gurke-Dill-Dressing 166
- Kirschtomaten-Betengrün-Dressing 161
- Koriander-Tahini-Dressing 165
- Orangen-Dressing mit roter Paprika und Hanfsamen 170
- Orangen-Ingwer-Sesam-Dressing 164
- Paprika-Mango-Dressing 162
- Zitronen-Crème-Dressing 169
- Zitronen-Ingwer-Dressing 163

## E

Eis am Stiel 240  
 Entsafter 87  
 Erdbeeren

- Bananen-Beeren-»Eiscreme« 212
- Erdbeer-Spinat-Salat 195
- Fully Raw Erdbeertorte 217
- Neapolitanische Schichttorte 228
- Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233
- Sour-Punch-Smoothies 128
- Stielansätze 130
- Super-Süßer-Rosa-Smoothie 130

Erfrischender Minze-Saft 119  
 Ernährungswissenschaft  
 Grundlagen der 257

## F

Fantastische Burritos 196  
 Fantastische Fettarme Guacamole 158  
 Feigen

- Fully Raw Apfelkuchen 225
- Fully Raw Erdbeertorte 217
- Fully Raw Kirsch-Cobbler 242
- Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238

Fette 39, 259, 260, 261  
 Früchte. *Siehe* Obst  
 Fully Raw Apfelkuchen 225  
 Fully Raw Bananen-Kokos-Tarte 236  
 Fully Raw Diet

- 10 Schritte zur rohköstlichen Ernährung 4
- 21-Tage-Diät 19
- Ein typischer Tag als Beispiel 50
- Geldspartipps 54
- Grundlegende Prinzipien 3
- Im Vergleich mit anderen Diäten 14
- Küchenausstattung 86
- Rezepthinweise 16, 89
- Vorteile 3, 14
- Zeit sparen bei der Zubereitung 7
- Zeitspartipps 7

Fully Raw Dschungel-Saft 121  
 Fully Raw Erdbeertorte 217  
 Fully Raw Fettucine Alfredo 204  
 Fully Raw Hummus 159  
 Fully Raw Kirsch-Cobbler 242  
 Fully Raw Köstlicher Gemüsesaft 115  
 Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238  
 Fully Raw Lasagne 190  
 Fully Raw Mais-Salat 182  
 Fully Raw Pad Thai 208  
 Fully Raw Pflirsich-Cobbler 244  
 Fully Raw Pumpkin Pie 245  
 Fully Raw Schokoladen-Pekan-Torte 220

## G

Gazpacho

- Ananas-Gurken-Gazpacho 148
- Mango-Gazpacho 147
- Wassermelonen-Gazpacho 144

Gefüllte rote Paprika mit Avocado-Salsa 200  
 Glykämische Last 260, 261  
 Glykämischer Index 260, 261  
 Graham, Douglas vi, 4, 14, 42, 70

Granatapfel-Salat mit Orangen-Basilikum-  
Dressing 184

Grapefruits

Reifegrad 113

Sour-Punch-Smoothies 128

Grünkohl

Der Heilige Gral 120

Der Unbezwingbare Hulk 102

Fully Raw Dschungel-Saft 121

Fully Raw Mais-Salat 182

Gefüllte rote Paprika mit Avocado-  
Salsa 200

Grünkohl-Salat mit Koriander-Tahini-  
Dressing 180

My Secret Soulshine Juice - Leuchtkraft für  
die Seele 112

Schneiden 91

Sonnenschein-Saft 110

Sour-Punch-Smoothies 128

Tropischer Smoothie 138

Yambohnen-Reis mit Orangen-  
Gewürzmischung 199

Zitronen-Ingwer-Energieschub 113

Guacamole

Fantastische Fettarme Guacamole 158

Gurken 22

Ananas-Gurken-Gazpacho 148

Der Unbezwingbare Hulk 102

Erfrischender Minze-Saft 119

Fantastische Burritos 196

Fully Raw Mais-Salat 182

Gurke-Dill-Dressing 166

Gurke-Melone-Smoothie 137

Gurken-Trauben-Saft 118

Mediterrane Taboulé 207

My Secret Soulshine Juice 112

Wassermelonen-Gazpacho 144

Zitronen-Ingwer-Energieschub 113

## H

Hanfsamen

Orangen-Dressing mit roter Paprika und  
Hanfsamen 170

Paprika-Mango-Dressing 162

Zitronen-Crème-Dressing 169

Happy Birthday! Carrot Cake 214

Hauptgerichte

Erdbeer-Spinat-Salat 195

Fantastische Burritos 196

Fully Raw Fettucine Alfredo 204

Fully Raw Lasagne 190

Fully Raw Mais-Salat 182

Fully Raw Pad Thai 208

Gefüllte rote Paprika mit Avocado-  
Salsa 200

Granatapfel-Salat mit Orangen-Basilikum-  
Dressing 184

Grünkohl-Salat mit Koriander-Tahini-  
Dressing 180

Himmlicher Pflirsich-Avocado-Salat 186

Macho-Tacos 198

Mediterrane Taboulé 207

Pikanter Mango-Basilikum-Salat 187

Regenbogen-Salat: Grundrezept 174

Rohes veganes Chili, Baby! 188

Rohe Zucchini-Nudeln mit frischer  
Marinara-Sauce 202

Yambohnen-Reis mit Orangen-  
Gewürzmischung 199

Himbeeren

Bananen-Beeren-»Eiscreme« 212

Eis am Stiel 240

Neapolitanische Schichttorte 228

Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233

Himmlicher Pflirsich-Avocado-Salat 186

Hochleistungsstandmixer 87

Holzbesteck 89

Holzschüsseln 89

Honigmelonen-Smoothie 136

Hummus 159

## I

Ingwer

Beten-Möhren-Ingwer-Saft 108

Der Unbezwingbare Hulk 102

Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238

Fully Raw Pad Thai 208

Fully Raw Pumpkin Pie 245

Möhren-Apfel-Ingwer-Saft 109

Orangen-Ingwer-Sesam-Dressing 164

Süßkartoffel-Saft 114

The Glow Stick 122

Zitronen-Crème-Dressing 169

Zitronen-Ingwer-Dressing 163

Zitronen-Ingwer-Energieschub 113

Zuckerwatte-Saft 116

## K

### Kakis

Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238

Fully Raw Pumpkin Pie 245

Reifegrad 155

Schale von 155

Süße Kaki-Suppe 154

Kalorien 10, 11, 258

Kardiotraining 253

Kardio-Training 18

Karotten. *Siehe* Möhren

### Kirschen

Fully Raw Kirsch-Cobbler 242

Kirsch-Nektarinen-Genuss 140

Kirschtomaten-Basilikum-Suppe 146

Kirschtomaten-Betengrün-Dressing 161

Kohlehydrate 259, 261

Kokosnüsse 29

Fully Raw Bananen-Kokos-Tarte 236

Kokosnüsse öffnen 237

Kokoswasser 224

Eis am Stiel 240

Fully Raw Bananen-Kokos-Tarte 236

Fully Raw Schokoladen-Pekan-Torte 220

Happy Birthday! Carrot Cake 214

Kokos-Bananen-Smoothie mit einer Prise

Zimt 135

Neapolitanische Schichttorte 228

Süße Kaki-Suppe 154

Tropischer Smoothie 138

Winter-Punsch 223

### Koriander

Ananas-Gurken-Gazpacho 148

Der Unbezwingbare Hulk 102

Fantastische Fettarme Guacamole 158

Fully Raw Dschungel-Saft 121

Kirschtomaten-Betengrün-Dressing 161

Koriander-Tahini-Dressing 165

Mango-Gazpacho 147

Orangen-Avocado-Koriander-Salsa 156

Orangen-Dressing mit roter Paprika und  
Hanfsamen 170

Orangen-Ingwer-Sesam-Dressing 164

Wassermelonen-Gazpacho 144

Zitronen-Ingwer-Energieschub 113

Köstliches Beeren-Obst-Sorbet 227

Krafttraining 18, 254

Kräuter. *Siehe* spezifische Kräuter

## Kuchen

Fully Raw Apfelkuchen 225

Fully Raw Erdbeertorte 217

Fully Raw Pumpkin Pie 245

Fully Raw Schokoladen-Pekan-Torte 220

Happy Birthday! Carrot Cake 214

Neapolitanische Schichttorte 228

Küchengeräte 86

### Kürbis

Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238

Fully Raw Pumpkin Pie 245

## L

### Lasagne

Fully Raw Lasagne 190

### Limetten

Reifegrad 113

Lycoplen 43

## M

Macho-Tacos 198

### Mais

Fully Raw Mais-Salat 182

Macho-Tacos 198

Maiskörner vom Kolben lösen 183

Rohes veganes Chili, Baby! 188

Makronährstoffe 259

Mandeln 224, 266

Dattel-Häppchen 226

Fully Raw Kirsch-Cobbler 242

Neapolitanische Schichttorte 228

Mandoline 89

Mangold 33, 91

Fully Raw Lasagne 190

Gefüllte rote Paprika mit Avocado-  
Salsa 200

Kirschtomaten-Betengrün-Dressing 161

### Mangos

Eis am Stiel 240

Mango-Gazpacho 147

Paprika-Mango-Dressing 162

Pikanter Mango-Basilikum-Salat 187

Tropischer Smoothie 138

vorbereiten 183

Mediterrane Taboulé 207

Mein Wassermelonen-Saft-Geheimnis 104

Melonen. *Siehe auch* Wassermelonen

Blähungen von 63

## Melonen ...

- Erfrischender Minze-Saft 119
- Honigmelonen-Smoothie 136
- Sorbet-Smoothie mit Cantaloupe-Melone und Minze 133
- vorbereiten 133

## Messer 87

Mikronährstoffe 259, 265

Mineralstoffe 267, 268, 269

## Minneolas

- Fully Raw Dschungel-Saft 121
- Granatapfel-Salat mit Orangen-Basilikum-Dressing 184
- Köstliches Beeren-Obst-Sorbet 227
- The Glow Stick 122

## Minze

- Erfrischender Minze-Saft 119
- Mediterrane Taboulé 207
- Sorbet-Smoothie mit Cantaloupe-Melone und Minze 133

## Mixer 87

## Möhren 77

- Beten-Möhren-Ingwer-Saft 108
- Bugs-Bunny-Saft 124
- Eis am Stie 240
- Fully Raw Köstlicher Gemüsesaft 115
- Happy Birthday! Carrot Cake 214
- Möhren-Apfel-Ingwer-Saft 109
- The Glow Stick 122

Mono-Mahlzeiten 8, 9, 10

My Secret Soulshine Juice - Leuchtkraft für die Seele 112

## N

Neapolitanische Schichttorte 228

## Nektarinen

- Honigmelonen-Smoothie 136
- Kirsch-Nektarinen-Genuss 140
- Nektarinen-Kirschtomaten-Suppe 152

Nüsse. *Siehe auch* spezifische Nüsse

- in Dressings 143
- Kalorien aus Fett 263
- Kalorien aus Protein 264
- Neapolitanische Schichttorte 228
- Nuss-Crème 224
- Nuss-Milch 224
- Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233

## O

Obst. *Siehe auch* spezifische Obstsorten

- Aromatisiertes Wasser 98
- Blutzucker und 260
- Das dreckige Dutzend 85
- Die sauberen Fünfzehn 85
- Durchschnittlicher Nährwert
- Mittagessen 24
- Kalorien aus Fett 263
- Kalorien aus Protein 264
- Kistengrößen 5
- Mono-Mahlzeiten 10
- Rohe Trockenfrüchte 216
- Säure hinzugeben 147
- Tipps zum Einkaufen und richtigen Aufbewahren 83
- Vergleich Kaloriengehalt Gemüse und Obst 11
- Vorrat anlegen 4
- Wassergehalt 23
- Zum Abendessen 10
- Zum Mittagessen 8

## Orangen

- Auspressen 19
- Granatapfel-Salat mit Orangen-Basilikum-Dressing 184
- Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233
- Orangen-Ananas-Smoothie mit Blattkohl 132
- Orangen-Avocado-Koriander-Salsa 156
- Orangen-Dressing mit roter Paprika und Hanfsamen 170
- Orangen-Ingwer-Sesam-Dressing 164
- Reifegrad 113
- Sonnenschein-Saft 110
- Super-Süßer-Rosa-Smoothie 130
- The Glow Stick 122
- Yambohnen-Reis mit Orangen-Gewürzmischung 199

## P

## Pad Thai

- Fully Raw Pad Thai 208

## Palmkohl

- Der Heilige Gral 120
- Der Unbezwingbare Hulk 102
- Fully Raw Dschungel-Saft 121
- Fully Raw Mais-Salat 182



- Gefüllte rote Paprika mit Avocado-Salsa 200
- Grünkohl-Salat mit Koriander-Tahini-Dressing 180
- My Secret Soulshine Juice - Leuchtkraft für die Seele 112
- Sonnenschein-Saft 110
- Sour-Punch-Smoothies 128
- Tropischer Smoothie 138
- Yambohnen-Reis mit Orangen-Gewürzmischung 199
- Zitronen-Ingwer-Energieschub 113
- Papayas
  - Kerne der 151
  - Papaya-Tomaten-Suppe 151
  - Süße Kaki-Suppe 154
- Paprika
  - Fantastische Burritos 196
  - Gefüllte rote Paprika mit Avocado-Salsa 200
  - Mango-Gazpacho 147
  - Orangen-Dressing mit roter Paprika und Hanfsamen 170
  - Paprika-Mango-Dressing 162
  - Rohes veganes Chili, Baby! 188
- Pasta
  - Fully Raw Fettucine Alfredo 204
- Pekannüsse
  - Dattel-Häppchen 226
  - Erdbeer-Spinat-Salat 195
  - Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238
  - Fully Raw Pfirsich-Cobbler 244
  - Fully Raw Pumpkin Pie 245
  - Fully Raw Schokoladen-Pekann-Torte 220
- Petersilie
  - Fully Raw Lasagne 190
  - Mediterrane Taboulé 207
- Pfirsiche
  - Fully Raw Pfirsich-Cobbler 244
  - Himmlischer Pfirsich-Avocado-Salat 186
- Pikanter Mango-Basilikum-Salat 187
- Pinienkerne
  - Fully Raw Fettucine Alfredo 204
  - Fully Raw Lasagne 190
- Pistazienkerne
  - Fully Raw Pad Thai 208
  - Happy Birthday! Carrot Cake 214
  - Orangen-Ingwer-Sesam-Dressing 164
- Protein 262
- Punsch
  - Winter-Punsch 223
- R**
  - Regenbogen-Salat 174
  - Reis
    - Yambohnen-Reis mit Orangen-Gewürzmischung 199
  - Rohes veganes Chili, Baby! 188
  - Rohe Zucchini-Nudeln mit frischer Marinara-Sauce 202
  - Romanasalat
    - Der Unbezwingbare Hulk 102
    - Erfrischender Minze-Saft 119
    - Granatapfel-Salat mit Orangen-Basilikum-Dressing 184
    - Macho-Tacos 198
    - My Secret Soulshine Juice - Leuchtkraft für die Seele 112
    - Zitronen-Ingwer-Energieschub 113
  - Rote Beten 107
    - Beten-Möhren-Ingwer-Saft 108
    - Beten-Saft 106
    - Fully Raw Köstlicher Gemüsesaft 115
    - Kirschtomaten-Betengrün-Dressing 161
    - Zuckerwatte-Saft 116
  - Rotkohl
    - Fully Raw Pad Thai 208
    - Regenbogen-Salat: Grundrezept 174
- S**
  - Säfte
    - Beten-Möhren-Ingwer-Saft 108
    - Beten-Saft 106
    - Bugs-Bunny-Saft 124
    - Der Heilige Gral 120
    - Der Unbezwingbare Hulk 102
    - Erfrischender Minze-Saft 119
    - Fully Raw Dschungel-Saft 121
    - Fully Raw Köstlicher Gemüsesaft 115
    - Gurken-Trauben-Saft 118
    - Mein Wassermelonen-Saft-Geheimnis 104
    - Möhren-Apfel-Ingwer-Saft 109
    - My Secret Soulshine Juice 112
    - Sonnenschein-Saft 110
    - Süßkartoffel-Saft 114
    - The Glow Stick 122

Zitronen-Ingwer-Energieschub 113  
 Zuckerwatte-Saft 116  
 Salate  
 Erdbeer-Spinat-Salat 195  
 Fully Raw Mais-Salat 182  
 Granatapfel-Salat mit Orangen-Basilikum-Dressing 184  
 Grünkohl-Salat mit Koriander-Tahini-Dressing 180  
 Himmlischer Pfirsich-Avocado-Salat 186  
 Mediterrane Taboulé 207  
 Pikanter Mango-Basilikum-Salat 187  
 Regenbogen-Salat 174  
 Samen. *Siehe auch* spezifische Samen  
 In Dressings 143  
 Kalorien aus Fett 263  
 Kalorien aus Protein 264  
 Saucen  
 Fantastische Burrito-Sauce 196  
 Marinara-Sauce 202  
 Säure 270  
 Schneidebrett 87  
 Schokolade. *Siehe* Carobpulver  
 Sesamsamen  
 Fantastische Burritos 196  
 Fully Raw Hummus 159  
 Fully Raw Pad Thai 208  
 Koriander-Tahini-Dressing 165  
 Orangen-Ingwer-Sesam-Dressing 164  
 Sieb 89  
 Slow-Juicer 88  
 Smoothies  
 Bananen-Smoothies 134  
 Grundrezept 125  
 Honigmelonen-Smoothie 136  
 Kauen 31  
 Kirsch-Nektarinen-Genuss 140  
 Kokos-Bananen-Smoothie mit einer Prise Zimt 135  
 Orangen-Ananas-Smoothie mit Blattkohl 132  
 Sorbet-Smoothie mit Cantaloupe-Melone und Minze 133  
 Sour-Punch-Smoothies 128  
 Super-Süßer-Rosa-Smoothie 130  
 Tropischer Smoothie 138  
 Unterschied zu Saft 95  
 Sonnenschein-Saft 110

Sorbet  
 Köstliches Beeren-Obst-Sorbet 227  
 Sorbet-Smoothie mit Cantaloupe-Melone und Minz 133  
 Sour-Punch-Smoothies 128  
 Spinat  
 Bugs-Bunny-Saft 124  
 Der Unbezwingbare Hulk 102  
 Erdbeer-Spinat-Salat 195  
 Fully Raw Köstlicher Gemüsesaft 115  
 Fully Raw Lasagne 190  
 Gefüllte rote Paprika mit Avocado-Salsa 200  
 Orangen-Ananas-Smoothie mit Blattkohl 132  
 Spinat-Suppe 150  
 Spiralschneider 89  
 Sport. *Siehe* Bewegung  
 Stretching 17, 249  
 Super-Süßer-Rosa-Smoothie 130  
 Suppen  
 Ananas-Gurken-Gazpacho 148  
 Kirschtomaten-Basilikum-Suppe 146  
 Mango-Gazpacho 147  
 Nektarinen-Kirschtomaten-Suppe 152  
 Papaya-Tomaten-Suppe 151  
 Spinat-Suppe 150  
 Süße Kaki-Suppe 154  
 Wassermelonen-Gazpacho 144  
 Süßkartoffel-Saft 114

## T

The Glow Stick 122  
 Tomaten  
 Fully Raw Köstlicher Gemüsesaft 115  
 Fully Raw Lasagne 190  
 Grünkohl-Salat mit Koriander-Tahini-Dressing 180  
 in Dressings 64  
 Kirschtomaten-Basilikum-Suppe 146  
 Kirschtomaten-Betengrün-Dressing 161  
 Mediterrane Taboulé 207  
 Nektarinen-Kirschtomaten-Suppe 152  
 Papaya-Tomaten-Suppe 151  
 Rohes veganes Chili, Baby! 188  
 Rohe Zucchini-Nudeln mit frischer Marinara-Sauce 202  
 Säure 147

Training. *Siehe* Bewegung

Trauben

Der Heilige Gral 120

Fully Raw Dschungel-Saft 121

Gurken-Trauben-Saft 118

Honigmelone-Trauben-Smoothie 137

Kirsch-Nektarinen-Genuss 140

Tropischer Smoothie 138

## V

Vanilleschoten

Mark herauslösen 135

Vitamine 265, 266

## W

Walnuss-»Karamellbonbons« 235

Wasser 32, 270

Aromatisiertes Wasser: Grundrezept 98

Wassermelonen

Eis am Stiel 240

Mein Wassermelonen-Saft-Geheimnis 104

Wassermelonen-Gazpacho 144

Winter-Punsch 223

## Y

Yambohnen-Reis mit Orangen-

Gewürzmischung 199

## Z

Zitronen

Entsaften 102

Reifegrad 113

Zitronen-Crème-Dressing 169

Zitronen-Ingwer-Dressing 163

Zitronen-Ingwer-Energieschub 113

Zitruspresse 88

Zucchini

Fantastische Fettarme Guacamole 158

Fully Raw Fettucine Alfredo 204

Fully Raw Hummus 159

Fully Raw Lasagne 190

Fully Raw Pad Thai 208

Koriander-Tahini-Dressing 165

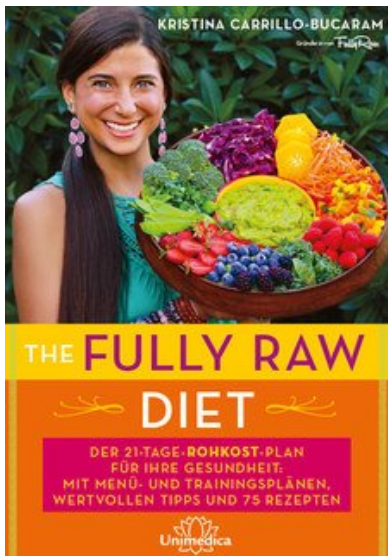
Rohes veganes Chili, Baby! 188

Rohe Zucchini-Nudeln mit frischer

Marinara-Sauce 202

Zucchini-Nudeln zubereiten 203

Zuckerwatte-Saft 116



Kristina Carrillo-Bucaram

## [The Fully Raw Diet - Mängelexemplar](#)

Der 21-Tage-Rohkost-Plan für Ihre Gesundheit: Mit Menü- und Trainingsplänen, wertvollen Tipps und 75 Rezepten

296 Seiten, geb.  
erschienen 2017



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

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