

# Roll R / Piatt J

## Das Plantpower Kochbuch - Mängelexemplar

Leseprobe

[Das Plantpower Kochbuch - Mängelexemplar](#)

von [Roll R / Piatt J](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b20381>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern




Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)



<http://www.unimedica.de>



# INHALT

Vorwort	vi	<b>Saucen + Dressings</b>	90	<b>Lattes + Tees</b>	245
Plantpower Marsch!	Xi	Das Geheimnis ist die Sauce	92	Milchgetränke & Tee mal anders ...	246
Aufbruch ins Abenteuer	Xvi	Evolutionär + Revolutionär	117		
Keimen	10				
Superfoods an die Macht	13	<b>Frühstück + Brunch</b>	118	<b>Torten + Süsses</b>	255
Fermentierte Lebensmittel	20	Über den Frühstücks-Tellerrand	120	Das süsse Leben	256
Plantpower-Einkaufsliste	23	Zurück zu den Wurzeln	143	Essen & Kreative Verwirklichung	290
Ausrüstung	32				
Ein Hoch auf Grünkohl!	37	<b>Suppen + Salate</b>	154	<b>Life + Style</b>	296
		Warme + kalte Schwingungen	156	Lifestyle-Pfade	298
<b>Smoothies + Säfte</b>	40	Kauen Sie das!	185	 Vitalität	300
Pürieren oder Entsaften	42	Aber woher bekommst du dein Eiweiß?	187	 Leistung	303
Der Plantpower-Ansatz für gesunde Kinder	61			 Wandlung	306
		<b>Hauptgerichte + Beilagen</b>		Rezepte-Verzeichnis	310
<b>Milch + Käse</b>	66			Julie Piatt	312
Nussmilch, Sahne & Käse	68	Hauptgericht oder Beilage?	194	Rich Roll	313
Bis zum Grünkohl und weiter	82	Eine Ode an das Jetzt	240	Schlusswort	314
				Anhang	317

## SYMBOL-LEGENDE

Autor:  Von Rich  Von Julie

Lifestyle-Pfade  Vitalität  Leistung  Wandlung 

Für wieviele Personen: 

# VORWORT

## Dr. Sanjay Gupta, leitender Medizinkorrespondent bei CNN

Es wäre viel zu einfach, dieses Buch nur als ein schlichtes Koch- oder Rezeptbuch oder aber eine Anleitung zum Veganismus zu bezeichnen. Es ist so viel mehr als das: Dieses Buch ist eine offene Tür in das Zuhause einer wirklich erstaunlichen Familie. Wie Sie wissen, kann die Ernährungsweise eines Menschen einiges über seine Person aussagen. Wenn Sie am Ende des *Plantpower-Kochbuchs* angelangt sind, werden Sie sich wie ein Teil dieser Familie fühlen. Julie, Rich und ihre Kinder Tyler, Trapper, Mathis und Jaya sind alle der strahlende Inbegriff von Gesundheit und Glück. In diesem Buch erlauben sie uns einen sehr persönlichen Einblick in ihr Leben. Nahtlos gelingt es ihnen, ihre Geschichten, ihre Philosophie und ihr Essen miteinander zu verknüpfen – in einem Buch, das wunderbar vollständig, authentisch und köstlich ist. Um es in ganz einfachen Worten auszudrücken: Julie Piatt und Rich Roll haben mit dem *Plantpower-Kochbuch* das beste Buch verfasst, das ich jemals zu diesem Thema gelesen habe (und ich habe über die Jahre viele Bücher zu diesem Thema gelesen). Das *Plantpower-Kochbuch* ist bemerkenswert gründlich; es lässt Sie tief in das Wesen, die Natur unserer Lebensmittel blicken, ist Ihnen bei der Anschaffung dieser Produkte behilflich und weist Sie ein in die jeweils ideale Zubereitungsweise und deren verblüffende Gesundheitsvorteile. Sie finden in diesem Buch große und kleine Lektionen – zum Beispiel, wann Sie während des Kochvorgangs Kräuter und Gewürze zugeben sollten – und werden daran

erinnert, dass es lohnenswert sein kann, hin und wieder mal *an diesen Kräutern zu schnuppern*.

Völlig ohne Mühe begibt sich das Buch auf Ihre Wellenlänge und ist dabei so anschaulich und nachvollziehbar, dass Fragen beantwortet werden, bevor Sie Zeit haben, sie zu stellen. Pürieren oder entsaften? Wie überzeuge ich meine Kinder von dieser Ernährung? Und dann ist da noch die uralte Frage nach dem Eiweiß. Falls Letzteres Sie aufhorchen ließ, dann lassen Sie sich von Rich Roll erklären, dass *Plantpower* Sie mit sämtlichen essenziellen Eiweißbausteinen versorgt und dabei gleichzeitig Ihr Risiko für Gefäßerkrankungen senkt. Er zeigt Ihnen, wie.

Ich bin übrigens der lebende Beweis dieser Philosophie, denn für mich hat sie funktioniert.

Da Sie durch dieses Buch blättern, streben Sie vermutlich bereits nach einer Veränderung. Möglicherweise sind Sie unzufrieden mit der typisch westlichen bzw. amerikanischen Ernährungsweise (SAD – Standard American Diet) und glauben, dass es eine Alternative geben muss. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, könnte dieses Buch Ihr Leben verändern. Finden Sie in Ihrem Zuhause einen Ort für dieses Buch, der gut zugänglich und unübersehbar ist. Kaufen Sie es für Ihre Freunde. Womöglich ist es das Beste, das Sie jemals irgendjemandem geschenkt haben. In jedem Fall werden Ihre Freunde

Ihnen auf Knien für den Kirsch-Kakao-Smoothie danken: Er ist einfach zu lecker, um wahr zu sein.

Es wird Sie vermutlich überraschen zu erfahren, dass die meisten Ärzte sich im Medizinstudium nicht mit Ernährungslehre befasst haben. Das scheint beinahe absurd, wenn man bedenkt, dass Nahrung Medizin sein kann. Nahezu alles, was ich über Ernährung weiß, musste ich mir selbst aneignen. Als ich auf die 40 zugeing, wurde mir dieses Thema immer wichtiger, da Herzerkrankungen bei uns in der Familie liegen. Doch ich war nicht bereit, dieses Schicksal, das schon so viele vor mir ereilt hatte, einfach hinzunehmen. Ich wollte diesem scheinbar unausweichlichen Ende nicht nur entgehen; nein, ich wollte es ins Gegenteil verkehren. Ich wollte fitter, gesünder und, ja: jünger werden, als ich zuvor gewesen war. Lange Nächte verbrachte ich mit Bücherwälzen und reiste schließlich um die ganze Welt, um Menschen zu treffen, die mir noch mehr beibringen konnten. Rich Roll stand ganz oben auf dieser Liste.

Rich Roll ist einer der meistbewunderten Athleten Amerikas. Nicht, weil er ein Ultraman ist. (Die meisten Leute sind bereits beim bloßen Gedanken daran erschöpft.) Auch nicht, weil er in den Weltmeister-



schaften Topzeiten hingelegt hat. Und auch darum nicht, weil er einer der fittesten Männer der Welt und gleichzeitig einer der bescheidensten ist, oder weil ihm all das mit einer pflanzlichen Ernährungsweise gelungen ist. Er wird bewundert, weil er so ist wie Sie und ich.

Mit 40 war er übergewichtig und verbrachte einen Großteil seines Lebens im Sitzen. Er aber glaubte daran, dies verändern zu können. Zu einer Zeit, zu der Abkürzungen und das Streben nach größtmöglicher Bequemlichkeit zur Normalität geworden waren, nahm er große Anstrengungen auf sich und *machte sich auf den Weg*. Es zahlte sich aus.

Nein. Dieses Buch ist kein gewöhnliches Kochbuch. In diesem Buch geht es um Hoffnung, um den universellen Glauben daran, dass jeder einzelne von uns zu einem besseren Selbst finden kann.

Es geht aber auch um grenzenlose Unterstützung, unerschütterliches Vertrauen und Liebe. Julie Piatt arbeitete jahrzehntelang daran, den Inhalt dieses Buches zu perfektionieren. Sie verbrachte aber auch unzählige Stunden damit, sicherzustellen, dass bestens für den Körper und die Seele ihres Ultramans gesorgt war, wenn er von einer seiner intensiven Trainingsfahrten heimkehrte. Von Energieriegeln über grüne Smoothies bis hin zum perfekten veganen Brunch – in diesem Buch finden Sie alles. Wenn Sie jemals mit dem Gedanken gespielt haben, sich als Sportler oder Sportlerin

vegan zu ernähren, kommen Sie an diesem Buch einfach nicht vorbei.

Vor ein paar Jahren wurde ich von Julie und Rich in ihr Haus in Malibu zum Essen eingeladen. Sie finden Fotos von diesem magischen Ort im ganzen Buch. Das Essen war fantastisch und mir fehlten Fleisch und Milchprodukte kein bisschen. Noch viel eindrucksvoller jedoch waren die ansteckende Begeisterung und der gegenseitige Rückhalt meiner Gastgeber. Durch das *Plantpower-Kochbuch* haben Sie jetzt die Chance, all das am eigenen Leibe zu erfahren.

Ich bin ausgesprochen stolz darauf, dass ich dazu beitragen durfte, Rich Roll und Julie Piatt in einer Fernsehdokumentation der Welt vorzustellen. Als Medizinjournalist genügte es mir nie, nur über bessere Methoden der Krankheitsbehandlung zu berichten. Für mich war es nie damit getan, allen anderen eine bessere Gesundheit vorzubeten. Ich glaube daran, dass sich der menschliche Körper und Geist optimal entwickeln und entfalten lassen. Bei diesem Abenteuer werden Sie keine besseren Lehrer als die beiden Autoren des *Plantpower-Kochbuchs* finden.

Mit diesem Buch werden meine Freunde Rich und Julie vielen Menschen dabei helfen, zu einem besseren Ich zu finden – und ihnen dabei Glück und Freude mit auf den Weg geben.







# DER PLANTPOWER- ANSATZ FÜR GESUNDE KINDER

1

Als Eltern wollen wir natürlich nur das Beste für unsere Kinder, und dazu gehört auch, ihnen eine gesunde Ernährungsweise beizubringen. Viele Eltern fühlen sich damit überfordert, doch mit Geduld und der richtigen Vorgehensweise ist es nicht nur möglich, sondern eigentlich gar nicht mal so schwer. Es kostet Zeit. Aber wenn Sie sich konsequent an ein paar simple Prinzipien halten (zum Beispiel die Tipps in diesem Kapitel), werden Sie mit Sicherheit schon nach kurzer Zeit Veränderungen in den Essgewohnheiten Ihrer Kinder feststellen – ein unschätzbar wertvoller erster Schritt in Richtung einer besseren und anhaltenden Gesundheit für die gesamte Familie.

Unsere Gesellschaft als Ganzes hat einen ziemlich kritischen Punkt erreicht, wenn man bedenkt, auf welch raffinierte Weise all die verlockenden, ungesunden Lebensmittel an unbedarfte Kinder und Jugendliche vermarktet werden. Schauen Sie sich nur mal in einem gewöhnlichen Supermarkt um. Die wundervollen frischen Pflanzen werden alle in eine kleine Ecke gepfercht, die so weit weg ist, dass sie genauso gut in Sibirien sein könnte. Dem gegenüber stehen künstliche, verführerisch verpackte verarbeitete Lebensmittelerzeugnisse voller Salz, Zucker, Fett, Chemiezusätze und Gentechnik, die den ganzen Rest dieser zunehmend gigantischen Warenhäuser einnehmen. Das Resultat? Die Entscheidung für das Gesundere ordnet sich dem Bequemeren unter. Anders gesagt: *Aus den Augen, aus dem Sinn.*

Überarbeitet, gestresst und ungeduldig schieben Sie den Einkaufswagen durch den Supermarkt. Da klingelt das Handy und Ihre Jüngste schreit vor Freude auf, als sie ihre allerliebsten, künstlich gesüßten Frühstücksflocken entdeckt. *Wer hat denn allen Ernstes Zeit für einen Crashkurs in Ernährungslehre?* Es ist viel einfacher, reflexartig nach Tiefkühlpizza, Hot Dogs oder der hübschen Box mit dem hypnotischen, völlig irreführenden Etikett zu greifen. Ich kann's nachvollziehen. Doch das ist eine erlernte Reaktion, die nicht nur faul ist, sondern unverantwortlich. Ein solches Verhalten kreiert eine gefährliche Sucht nach ungesundem Essen, die sich so tief in uns verankert, dass uns unsere Kinder für verrückt halten, wenn wir ihnen dann doch irgendwann mal Gemüse vorsetzen.













# GLUTENFREIE BEEREN-SCONES



Gesunde und glutenfreie Scones frisch aus dem Ofen – nein, Sie träumen nicht! Diese Scones sind viel leichter als das traditionelle Buttergebäck und bringen Dank der Leinsamen wichtige Omega-3-Fettsäuren mit. Experimentieren Sie ruhig mit unterschiedlichen glutenfreien Mehlsorten und vermischen Sie einfach zwei verschiedene Mehlsorten in den unten angegebenen Mengen. Der Eiersatz aus Leinsamen und die Kartoffelstärke sorgen dafür, dass alles gut zusammenhält. Nicht vergessen: Beim glutenfreien Backen ist es wichtig, das Gebäck erst leicht abkühlen zu lassen, bevor Sie es vom Backblech nehmen. Die Scones sollten vorsichtig mit einem Pfannenwender auf die Servierplatte gelegt werden. Am besten noch warm mit unbehandeltem Honig und frischer Marmelade servieren.

## Zutaten

- 2 EL Leinsamen
- 60 ml gefiltertes Wasser
- 200 g braunes Reismehl
- 70 g Kichererbsenmehl
- 2 EL Kartoffelstärke
- 1 EL Backpulver
- 1 TL Xanthan
- 2 EL Dattel-, Kokos- oder Biozucker
- 4 EL Kokosöl, kalt gestellt, plus etwas mehr zum Fetten des Backblechs
- 500 ml süße Mandel-Vanillemilch (Seite 75)
- 165 g frische Blaubeeren
- 135 g frische Himbeeren
- 2 EL Puderzucker
- Marmelade oder unbehandelter Honig, zum Servieren

## Zubereitung

- 1.** Den Backofen auf 175° C vorheizen.
- 2.** Die gemahlene Leinsamen in einer kleinen Schüssel mit gefiltertem Wasser verrühren. 2 Minuten ruhen lassen, dann mit einem Schneebesen zu einer ei-ähnlichen Masse aufschlagen. Wenn sie zu trocken ist, geben Sie etwas mehr Wasser hinzu. Beiseitestellen.
- 3.** Mehl, Kichererbsenmehl, Kartoffelstärke, Backpulver und Xanthan in eine große Schüssel sieben.
- 4.** Den Dattelsücker hinzugeben und alles mit einem Holzlöffel gut vermischen.
- 5.** Mit einem Metalllöffel 6 mm große Stücke aus dem kalten, festen Kokosöl herauspateln und auf der Mehlmischung verteilen. Das Geheimnis perfekter Scones ist gekühltes und hartes Fett – in unserem Fall Kokosöl. So erhält der Teig eine flockige, luftige Konsistenz.
- 6.** Die Kokosölstücke mit einem Messer zerteilen und in die trockene Masse drücken, bis alles gut verteilt ist.
- 7.** Wenn alle Kokosölstücke etwa erbsengroß sind, drücken Sie eine Mulde in die Mitte und gießen Sie Mandelmilch und Leinsamen-“Eier“



hinein. Alles mit einem Holzlöffel vermengen, dann die frischen Beeren unterheben. Der Teig ist fertig, wenn er gut zusammenhält und sich klebrig anfühlt.

**8.** Ein Backblech mit Kokosöl fetten und circa 7,5 cm große Teigstücke auf das Blech klecksen. Dazwischen jeweils etwa 5 cm Platz lassen. Die Scones sollten eine leicht raue Oberfläche haben und optisch Makronen ähneln.

**9.** Etwa 18 bis 20 Minuten backen. Prüfen Sie die Unterseite, indem Sie einen Scone mit einem Pfannwender anheben. Sie sollte fest und braun, aber nicht verbrannt sein. Behalten Sie sie gut im Auge.

**10.** Wenn die Scones fertig sind, etwas abkühlen lassen, dann auf eine Servierplatte geben. Puderzucker über die Scones sieben und mit unbehandeltem Honig beträufeln oder einem Klecks Marmelade servieren.









# ENTGIFTENDE ROTE-BETE-SUPPE

Diese Suppe ist reine Heilkraft. Wenn sich jemand in unserer Familie schlapp und ausgelaugt fühlt, koche ich dieses Rezept. Unsere Mädchen lieben diese Suppe und essen wundersamerweise sogar das Rote-Bete-Grün mit! Ich glaube, der Spritzer Apfelessig und die Prise hochwertiges Meersalz sind das Geheimnis dieses Rezepts. Wenn ich es zubereite, um eine Erkältung zu bekämpfen oder meiner Ernährung einen Neustart zu gönnen, verwende ich den Knoblauch als entgiftendes Arzneimittel. Rich und die Jungs würzen gern mit Cayennepfeffer nach. Die Suppe ist auch super zum Entschlacken, da der Koriander den Körper von Schwermetallen befreit. Machen Sie eine Mahlzeit draus, indem Sie die Suppe zu gekochter Quinoa oder Hirse servieren.

## Zutaten

- 3 frische große Rote Bete mit Grün
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 EL Kokosöl
- 1 Limette, halbiert
- 1 l gefiltertes Wasser
- 60 ml Apfelessig
- 2 Knoblauchzehen (optional – bei Krankheit oder zum Entgiften)
- „Celtic“-Meersalz
- Prise Cayennepfeffer (optional)

## Zubereitung

**1.** Rote Bete waschen und die Oberseite und die Wurzeln entfernen. Dann mit Schale in 2,5 cm große Stücke schneiden. Die Stücke sollten

bequem auf einen Löffel passen, aber groß genug sein, dass der herz hafte Geschmack noch gut zur Geltung kommt.

**2.** Das Rote-Bete-Grün gut waschen, dann die Blätter aufstapeln. Quer in 2,5 cm lange Streifen schneiden.

**3.** Sellerie waschen und in 1,5 cm große Stücke schneiden.

**4.** Koriander waschen, dann dicht zusammenpacken (einschließlich der Stiele) und in 6 mm kleine Stücke schneiden. Hacken Sie den Koriander nicht zu fein, sodass noch einige ganze Blättchen dabei sind.

**5.** Das Kokosöl in einem großen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen.

**6.** Sellerie in den Topf geben und 1 bis 2 Minuten anschwitzen, bis er einen leuchtenden Farbton annimmt.

**7.** Rote Bete hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Die Limette dazupressen. Gut umrühren.

**8.** Anschließend Wasser, Apfelessig und (wenn Sie krank sind oder eine Entgiftungskur machen) Knoblauchzehen hinzugeben und aufkochen.

**9.** Rote-Bete-Grün und Koriander hinzugeben und nur etwa 3 Minuten mitköcheln lassen. Den Herd ausschalten und mit Meersalz, Apfelessig und Cayennepfeffer (optional) abschmecken.



6





# VEGANE LASAGNE

Jason Wachob, Wellness-Pionier und Gründer von MindBodyGreen.com, hält dies für „die beste vegane Lasagne“! Nicht einmal der überzeugteste Fleischesser kann den pikanten, käsigen Aromen dieser allseits beliebten Köstlichkeit widerstehen. Wir haben dieses Rezept kürzlich für die 80 hungrigen Gäste der Hochzeitsfeier von Freunden gekocht. Aber wir haben uns nicht von der Zahl einschüchtern lassen und stattdessen ein tolles Familienprojekt daraus gemacht. Wir mussten uns Lasagneformen von den Nachbarn leihen, während die Kids wie am Fließband Geschirr spülten, Gemüse schnitten und hackten und die Lasagnen in den Ofen schoben. Es war der Hit! Die Zucchini in sehr dünne Scheiben zu schneiden kann schwierig sein, selbst wenn Sie ein sehr scharfes Messer haben. Besorgen Sie sich einen Gemüsehobel wie in der Ausrüstungsliste (Seite 32) dargestellt und erklimmen Sie die nächste Stufe der heimischen Kochkunst. So ein Hobel spart Ihnen unheimlich viel Zeit und Mühe. Aber gehen Sie vorsichtig mit der Klinge um – wir verwenden immer ohne Ausnahme Schutzhandschuhe; schließlich brauchen wir unsere Fingerkuppen noch zum Gitarrespielen!

## Zutaten

- 16 große Zucchini
- Olivenöl, zum Fetten der Form
- Mandelpesto (Seite 102)
- Rösttomaten-Cashewsauce (Seite 101)
- Walnuss-Parmesan (Seite 78)
- 3 Basilikumblätter, zum Garnieren

Rezept fortgesetzt auf  
der nächsten Seite >>











## Zubereitung

- 1.** Den Backofen auf 175° C vorheizen.
- 2.** Schneiden Sie die Zucchini mit einem Gemüsehobel in 3 mm dünne, breite Lasagneplatten. Dabei die Schutzhandschuhe nicht vergessen! Ich versuche dafür sehr große Zucchini zu bekommen und kaufe mehr, als ich brauche. So bekomme ich schön breite Nudelscheiben von den größten Teilen der Zucchini. Falls Sie Nudeln übrig haben, machen Sie später einfach unseren Grillgemüsesalat (Seite 172) daraus.
- 3.** Boden und Seiten einer großen, rechteckigen, tiefen Lasagneform mit Olivenöl fetten. Sie können dafür einfach ein Stück Küchenrolle verwenden.
- 4.** Zwei Lagen Zucchiniplatten in einem Webmuster in der Lasagneform auslegen.
- 5.** Mit einem Löffel oder Ihren Fingern 1 TL Mandelpesto auf jeder Zucchiniplatte verstreichen.
- 6.** Darauf eine weitere Lage Zucchini im Webmuster legen und mit Pesto bestreichen. Mit dem Rest der Zucchini weiter so verfahren, bis sie den oberen Rand der Form erreicht haben.
- 7.** 750 g der Rösttomaten-Cashewsauce auf die Zucchini-Lasagne gießen. Die Sauce soll die komplette Fläche bedecken.
- 8.** Mit Aluminiumfolie abdecken und 30 bis 40 Minuten backen oder bis Sie mühelos eine Gabel durch die Zucchini stechen können. Aus dem Ofen nehmen und die Folie entfernen.
- 9.** Walnuss-Parmesan auf die Oberfläche streuen und die Lasagne mit frischem Basilikum garnieren.





# RICHS GEBURTSTAGS- APFELKUCHEN



6-8



Rich ist ein „Obsttorten“-Liebhaber, wie er im Buche steht! Diesen köstlichen Apfelkuchen mag er besonders, deshalb gibt es ihn immer zu seinem Geburtstag. Er schmeckt frisch und leicht, nährt Ihren Körper und stillt Ihre Lust auf Süßes. Das spiralförmige Apfelmuster sieht richtig beeindruckend aus – aber keine Sorge, es ist ursimpel, versprochen! Die Kids werden garantiert dabei helfen wollen, diese wunderschöne Rosette aus dünnen Apfelscheibchen zu kreieren.

## Zutaten

### FÜLLUNG

- 6 Äpfel (regionale rote, pinkfarbene oder grüne Sorte), entkernt und in sehr dünne Scheiben geschnitten
- 170 g Zucker (bio)
- 30 g Pfeilwurzelstärke
- 1 TL Pumpkin Pie Spice oder Zimt
- Saft von 1 Zitrone

### BODEN

- 200 g Walnüsse
- Prise „Celtic“-Meersalz
- 40 g gemahlene Leinsamen
- 10 Datteln, 30 Minuten in gefiltertem Wasser eingeweicht und entsteint
- 1 TL Kokosöl

Rezept fortgesetzt auf  
der nächsten Seite >>



## Zubereitung

- 1.** Den Backofen auf 160° C vorheizen.
- 2.** Zucker, Pfeilwurzelstärke, Gewürze und Zitronensaft verrühren und die Apfelscheiben darin wenden. Beiseitestellen.
- 3.** Die Walnüsse in einer Küchenmaschine zu einem mehligem Pulver verarbeiten. Das Meersalz hinzugeben und erneut ein paarmal mixen. Leinsamen hinzugeben und erneut mixen. Die Küchenmaschine laufen lassen und die Datteln nacheinander hineingeben. Die Masse sollte sich jetzt auf einer Seite der Schüssel zu einem Teig aufballen.
- 4.** Eine 30er Tarte- oder Quicheform mit dem Kokosöl fetten. Den Teig für den Boden gleichmäßig in die Form pressen.
- 5.** Die Apfelscheiben in einem Spiralmuster auf dem Tortenboden anrichten. Fangen Sie dafür am äußeren Rand an und arbeiten Sie sich nach innen vor, bis Sie eine wunderschöne Rosette kreiert haben.
- 6.** 40 Minuten backen, bis die Äpfel weich und goldbraun sind.
- 7.** Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.
- 8.** Anschneiden und mit Kokos-Ingwer-Eis (Seite 266) oder Cashew-Vanille-Creme (Seite 81) servieren.







# REZEPTE-VERZEICHNIS

Obst + Gemüse	2	Kokosnussmilch	74	Dressing für Caesar-Salat	111
Lebende Kräuter	5	Süsse Mandel-Vanillemilch	75	Klassisches Dijon-Honig-Dressing	112
Getreide + Hülsenfrüchte	6	Cashewkäse	76	Cremige Avocado-Dressings	113
Nüsse + Samen	9	Macadamiakäse mit Kurkuma und Basilikum	77	Farm	113
<b>Smoothies + Säfte</b>	<b>40</b>	Walnuss-Parmesan	78	Pikant	113
BBB-Smoothie	46	Paranuss-Streich	79	Grapefruit-Miso-Dressing	114
Kirsch-Kakao-Smoothie	47	Kokos-Honig-Creme	80	Asia-Dressing	115
Tiefsee-Smoothie	48	Cashew-Vanillecreme	81	<b>Frühstück + Brunch</b>	118
Extrem-Grün-Smoothie	50	<b>Saucen + Dressings</b>	90	Toskana-Rührtofu	122
Mango-Smoothie für Kids	51	Cranberrysauce mit kandiertem Ingwer	94	Rösti-Turm	125
Smoothie für göttliche Energie	52	Tahina-Sauce	95	Frühstücks-Porridge	127
Mönch-Smoothie	53	Hummus-Ode an Maxime	96	Glutenfreie Beeren-Scones	128
Queen-K-Ultra-Energie-Smoothie	54	Einfache Pilzsauce	97	Zucchinirot	130
EPIC5-Regenerations-Smoothie	55	Geheime Tomatensauce	98	(Lieber ohne) Lachs-Platte	131
Säfte	56	Walnuss-Pâté	99	Gerösteter Pak Choi	133
Möhre, Ingwer, Aloe	56	Schnelle Rohkost-Mole	100	Gemüse vom Markt	134
Rote Bete, Petersilie, Apfel	56	Rösttomaten-Cashewsauce	101	Dünsten	134
Löwenzahn, Zitrone, Sellerie	56	Almond Pesto	102	Braten	134
Gurke, Zitrone, Koriander	56	Paranuss-Tomatillo-Creme	103	Rösten	134
Kurkuma, Orange, Ingwer	56	2 Salsas	104	Ultra-Energieriegel	137
Ananas, Ingwer, Minze	56	Tomatillo-Salsa	104	Chia-Pudding	138
<b>Milch + Käse</b>	<b>66</b>	Ingwer-Heirloom-Salsa	105	Kakao	138
Hanfmilch	70	Zitronen-Guacamole	107	Banane	140
Weisse Sesammilch	71	Rohe Erdnussauce	108	Blaubeere	140
Sonnenblumenmilch	72	Probiotisches Sauerkraut	109	Supersoulfood-Pfannkuchen	141
Cashewmilch	73				

<b>Suppen + Salate</b>	<b>154</b>	Portabella Parmesana	<b>205</b>	Milchtees	<b>250</b>
Schwarze Bohnensuppe	<b>158</b>	Torre De Nachos	<b>207</b>	Vanille-Chai-Latte	<b>250</b>
Ingwer-Möhrensuppe	<b>159</b>	Kartoffel-Quinoa-Wraps mit		Minz-Honig-Hanf-Latte	<b>250</b>
Entgiftende Rote-Bete-Suppe	<b>161</b>	Paranuss-Creme	<b>209</b>	Kräutertees	<b>251</b>
Mungbohnen-Khidchi	<b>162</b>	Tamales De Regalos	<b>210</b>	Frische Minze	<b>251</b>
Tempeh-Chili	<b>165</b>	Rösttomaten-Kakao-Sauce	<b>212</b>	Zitronengras	<b>251</b>
Heirloom-Tomatensuppe	<b>167</b>	Enchiladas der Azteken	<b>214</b>	Rose	<b>251</b>
Mangold-Misosuppe	<b>168</b>	Champignon-Burger	<b>217</b>	Kamille	<b>251</b>
Warmer Pilzsalat	<b>169</b>	Superfood-Pad-Thai	<b>218</b>	<b>Torten + Süßes</b>	<b>255</b>
Pariser Spargel-Salat ...	<b>170</b>	Glutenfreie Spaghetti Di Pesto	<b>220</b>	Erdnussbutterkekse	<b>261</b>
Rohkostsalat mit Pak Choi,		Seetangnudeln & Roter Grünkohl	<b>221</b>	Abuelas glasierte Bananen	<b>262</b>
Baumpilzen und Mungbohnen	<b>171</b>	Tacos mit Blumenkohl und Bete	<b>222</b>	Mangotorte	<b>264</b>
Grillgemüse-Salat	<b>172</b>	Kartoffelpüree	<b>224</b>	Lavendel-Zitronen-Kugeln	<b>265</b>
Grünkohlsalat	<b>174</b>	Blumenkohl-Kartoffelpüree	<b>225</b>	Kokosnuss-Eis	<b>266</b>
Röstmais-Tomatensalat	<b>175</b>	Fettuccine Alfredo	<b>227</b>	Kokos-Ingwer-Eis	<b>266</b>
Spinat-Rote-Bete-Salat	<b>176</b>	Unthunfisch-Wraps	<b>229</b>	Mexikanisches Schoko-Eis	<b>267</b>
Grünkohl-Radieschen-		Risotto	<b>230</b>	Himbeereis	<b>268</b>
Sellerie-Salat	<b>177</b>	Himbeer	<b>230</b>	Kakao-Avocado-Torte mit Minze	<b>269</b>
Kartoffelsalat	<b>178</b>	Wildpilz	<b>231</b>	Chia-Limetten-Torte	<b>271</b>
Hula-Grünkohlsalat	<b>180</b>	Hummerpilz	<b>232</b>	Vegane Kürbis-Torte	<b>272</b>
Ingwer-Rote-Bete-Slaw	<b>181</b>	Rustikaler Tempeh-Braten	<b>233</b>	Erdbeer-Kakao-Käsekuchen mit Minze	<b>275</b>
Asia-Rohkost-Salat	<b>183</b>	Kokoscurry	<b>234</b>	Pfirsich-Blaubeer-Torte	<b>277</b>
		Lasagne	<b>236</b>	Mexikanische Kakao-Brownies	<b>278</b>
<b>Hauptgerichte + Beilagen</b>	<b>193</b>	<b>Lattes + Tees</b>	<b>245</b>	Pistazie-Minz-Torte	<b>280</b>
Schüsselmahlzeiten	<b>197</b>	Lattes	<b>248</b>	Richs Geburtstags-Apfelkuchen	<b>283</b>
Veggieburger	<b>199</b>	Kakao-Dattel-Cashew-Latte	<b>248</b>	Kosmischer Blaubeer-Cashew-	
Glutenfreies Stuffing	<b>202</b>	Mokka-Latte	<b>248</b>	Käsekuchen	<b>286</b>
Gemüsepfanne	<b>203</b>	Ingwer-Kurkuma-Latte	<b>249</b>	Superfood-Energiekugeln	<b>288</b>
Mac & Cashewcheese	<b>204</b>				





Roll R / Piatt J

[Das Plantpower Kochbuch - Mängelexemplar](#)

120 Rezepte und Tipps zur veganen Lebensweise für die ganze Familie

336 Seiten, geb.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)