



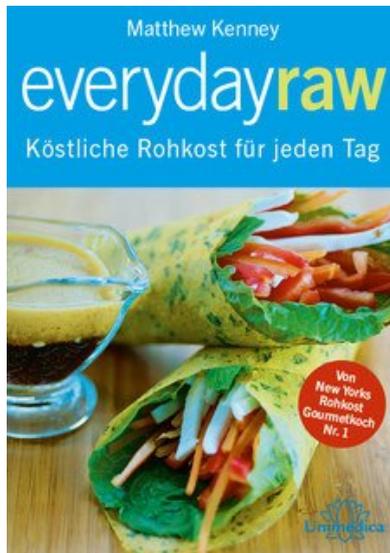
Matthew Kenney Everyday Raw - E-Book

Leseprobe

[Everyday Raw - E-Book](#)

von [Matthew Kenney](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b22058>

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

Copyright:

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

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-marinade
- 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.

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

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



gebackene 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

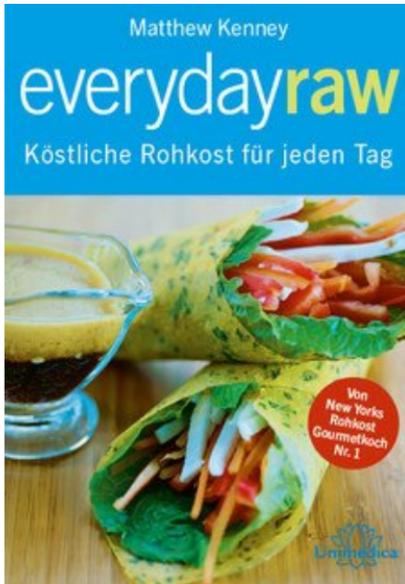
Vanille-Crème 110
Vanilleextrakt
Himbeer-vanille-mandel-
müsli 40
Vanille 28
Vanille-Mandel-Makronen 42
Vanilleschote
Vanille 28

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 gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de