

# John Switzer

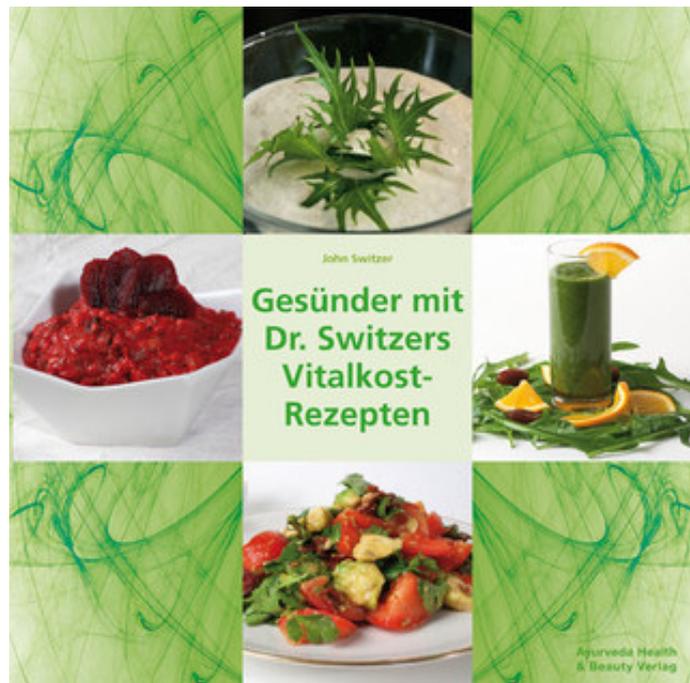
## Gesünder mit Dr. Switzers Vitalkost-Rezepten

Leseprobe

[Gesünder mit Dr. Switzers Vitalkost-Rezepten](#)

von [John Switzer](#)

Herausgeber: Urkraftquelle



<http://www.unimedica.de/b16208>

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>



Dieses Buch hat als Grundlage die wichtigsten Gerichte des großen Buches „Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte“ mit 180 Rezepten. Wir wenden uns damit an Anfänger der Wildkräuter-Zubereitung. Alle ausgewählten Rezepte wurden von einer Köchin zubereitet und getestet. Hier werden vor allem die einfacheren Rezepte vorgestellt. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Zubereiten und Erforschen einer neuen Welt des Geschmacks!



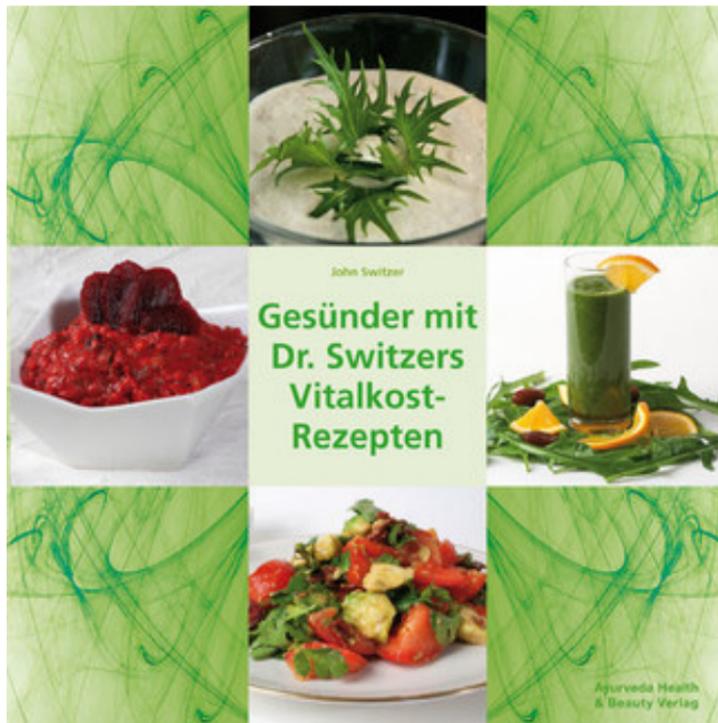
Die Kunst besteht darin, aus dieser Vielfalt das Optimum für die jeweiligen Bedürfnisse auszuwählen.

## Inhalt

### Meine wichtigsten Rezepte für Beginner auf einen Blick:

Vitalkost mit Kräutern, Gemüse und Obst	4		
Die Suche nach heilkräftigen Nahrungsmitteln	6		
Grüner Wildkräuter-Cocktail	8		
Grüner Wildkräuter-Kakao-Cocktail	9		
Grüner Orangen-Cocktail	10		
Grünkohl-Tomaten-Cocktail	12		
Roter Grünkohl-Cocktail	13		
Beluga-Sprossen-Salat	14		
Heilkräftiger Power-Salat	16		
Korianderkraut-Salat	17		
Grundrezept Quinoa-Quark	18		
Quinoa-Quark-Hummus-Suppe	19		
Spinat-Suppe	20		
Grüne „Fastfood“-Suppe	21		
Kalzium-Mineralien-Suppe	22		
Japanische Wildkräuter-Suppe	23		
Brennende Kichererbsen-Suppe	24		
Rohkost-Sellerie-Sushi	25		
Zucchini-Spaghetti mit Frischkost- Tomatensauce	26		
Kelp-Nudeln mit Kräutersauce	28		
Spritzige Tomatensauce	29		
Wilde Tomatensauce	31		
Quinoa-Sonnenblumen-Porridge	32		
Quinoa-Pfannkuchen	33		
Chia-Quinoa-Brennnessel- Pfannkuchen	34		
Deftige Pfannkuchen	37		
Sprossen-Müsli	38		
Cashew-Käse	39		
RoteZauber-Creme	40		
Tahin-Miso-Sauce	42		
Fettfreies Rohkost-Zwiebel- Salatdressing	43		
Wildkräuter-Pesto	44		
Wildkräuter-Quiche	45		
		Französisches Zwiebelbrot	46
		Russisches Wildkräuter- Sprossen-Brot	48
		Leinsamen-Pizza	50
		Leinsamen-Paprika-Wrap	51
		Leinsamen-Sprossen-Cracker	52
		Grünkohl-Chips	54
		„Geröstete“ Sonnenblumenkerne	55
		Blumenkohl-Popcorn	56
		Enzymhaltiges Studentenfutter	57
		Mango Supreme	58
		Sellerie-Kiwi-Traum	59
		Cashew-Eiscreme	60
		Roher Apfelstrudel	62
		Irinas Schoko-Rohkost-Kuchen	63
		Müsli-Plätzchen	64
		Erdmandel-Milch	65
		G-8-Gemüsesaft	66
		Stärkende Hühnerbrühe	67
		Kalt geräucherter Bio-Lachs	68
		Götterspeise „Jello“	69
		Allgemeine Ernährungstipps	70
		Wichtige Wildkräuter	72
		Übersicht der Wildkräuter	74
		Willkommen in unserer Küche	78
		Wildkräuter-Cocktails im Urlaub	82
		Nährstoffmangel bei Vegetariern und Veganern	83
		Die Heilkraft von Wildkräutern auf DVD	84
		Die besten Strategien, um abzunehmen	87





John Switzer

Gesünder mit Dr. Switzers  
Vitalkost-Rezepten

88 Seiten, kart.  
erschienen 2013



**bestellen**

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