



# Angela Liddon Oh She Glows! Das Kochbuch - E-Book

## Leseprobe

[Oh She Glows! Das Kochbuch - E-Book](#)

von [Angela Liddon](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b20469>

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>

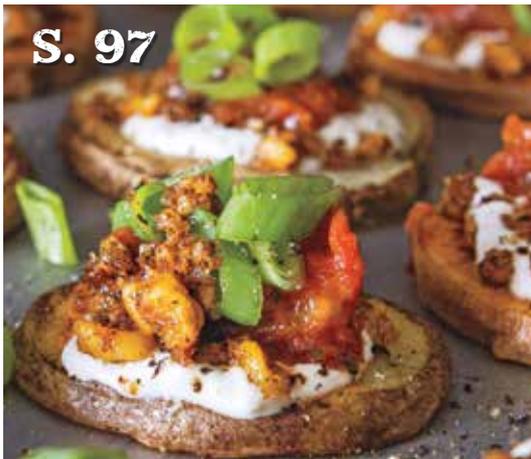
# Inhalt



<b>Einführung</b> .....	1	<b>Meine Lieblingsküchengeräte und</b>	
<b>Über dieses Buch</b> .....	9	<b>-utensilien</b> .....	31
<b>Meine vegane Speisekammer</b> ...	13		
<b>Frühstück</b> .....	37		
<b>Stressfreies Über-Nacht-</b>			
<b>Haferfrühstück</b> .....	41		
<b>Unübertroffen knusprige Müsli-</b>			
<b>Bröckchen</b> .....	43		
<b>Sonnenaufgangs-Rührtofu mit</b>			
<b>gerösteten Kartoffeln und</b>			
<b>Avocado-Toast</b> .....	45		
<b>Verwöhntag-Birchermüsli</b> .....	49		
<b>Gebackener Haferauflauf mit</b>			
<b>Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und</b>			
<b>Zimt</b> .....	51		
<b>Chiapower-Donuts</b> .....	53		
<b>Smoothies, Säfte &amp; Tees</b> .....	65		
<b>Klassisches Grünes Monster</b> ...	69		
<b>Grünes Mojo-ito-Monster</b> .....	71		
<b>Gute-Laune-Schoko-</b>			
<b>Smoothie</b> .....	73		
<b>Samtiger Pumpkin-Pie-</b>			
<b>Smoothie</b> .....	74		
<b>Fitness-Fan-Smoothie</b> .....	75		
		<b>Roher Buchweizen-</b>	
		<b>Frühstücksporridge</b> .....	57
		<b>Herzhafte Hafer-Linsen-Schale</b> .	59
		<b>Apfelkuchen-Haferbrei</b> .....	61
		<b>Knuspriges Körner- &amp; Hafer-</b>	
		<b>Fladenbrot</b> .....	63
		<b>Anti-Erkältungs-Sonnenschein-</b>	
		<b>Smoothie</b> .....	77
		<b>Guten-Morgen-Smoothie</b> .....	78
		<b>Smoothie „Tropische Schönheit“</b> .	79
		<b>Heilsamer Rooibostee</b> .....	81
		<b>Yogi-Saft</b> .....	83
		<b>Grüner Stoffwechsel-Zitrustee</b> ..	85



S. 43



**Vorspeisen** ..... 87

**Sommer-Bruschetta mit Kirschen, Erdbeeren und Basilikum** ... 91

**Erdbeer-Mango-Guacamole** ... 93

**Tröstlich warmer Nacho-Dip** ... 95

**Taco-Fiesta-Kartoffel-Crisps** ... 97

**Klassischer Hummus** ..... 101

**Würzige Pita-Chips** ..... 103

**Pilztarte mit Walnusspesto** ... 105

**Ölfreie Falafel aus dem Ofen** .. 107

**Salate** ..... 111

**Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit marinierten Portobello-Champignons und roten Zwiebeln** ..... 115

**Kichererbsensalat – der perfekte Sandwichbelag!** ..... 117



**Cremiger Avocado-Kartoffelsalat** ..... 119

**Chakra-Caesarsalat mit nussigen Kräutercroûtons** .. 121

**Salat von gebackenen Roten Beten mit Haselnüssen, Thymian und Balsamico-Reduktion** ..... 125

**Langes-Wochenende-Salat mit gegrilltem Gemüse** ..... 127

**Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing** ..... 131

**Festlicher Grünkohlsalat mit süßer Apfel-Zimt-Vinaigrette und Pekan-Parmesan** ..... 133



**Suppen** ..... 137

**Wohltuender Afrikanischer**

**Erdnusstopf** ..... 141

**Rote-Linsen-Grünkohl-**

**Genesungssuppe** ..... 143

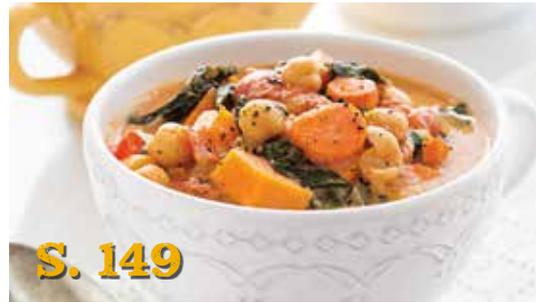
**Indische Linsen-Blumenkohlsuppe** 145

**Sommerernte-Tortillasuppe** ... 147

**10-Gewürze-Gemüsesuppe**

**mit Cashewsahne** ..... 149

**„Esst mehr Gemüse“-Detox-Suppe** 151



**Tomatencremesuppe**

**mit italienischen**

**Kichererbsen-Croûtons** ..... 153

**Hauptspeisen** ..... 155

**Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas mit**

**Avocado-Koriander-Creme** ... 159

**TexMex-Auflauf für**

**fröhliche Runden** ..... 161

**Nudelsalat mit zweierlei Soßen:**

**Thai-Erdnuss und Orange-**

**Ahorn-Miso** ..... 165

**Unser Lieblings-Veggieburger** 167

**Burrito mit Cashewkäse und**

**Brokkoli-Quinoa-Füllung** .. 171

**Immunstärkende Tomatensoße**

**mit Pilzen** ..... 173

**Chana Masala, schnell**

**und einfach** ..... 175

**Linsen-Walnuss-Braten** ..... 179

**Gegrillter Portobello-Burger**

**mit sonnengetrockneten**

**Tomaten und Grünkohl-**

**Hanf-Pesto** ..... 181

**Cremige 15-Minuten-Pasta mit**

**Avocado** ..... 185

**Protein-Power-Schale** ..... 187

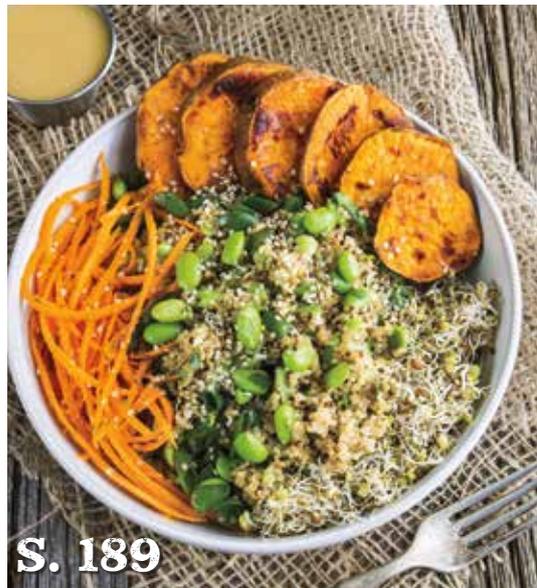
**Miso-Power-Schale** ..... 189

**Luxuriöse Tomaten-**

**Basilikum-Pasta** ..... 193

**Cremiges Gemüsecurry** ..... 195

**Portobello-„Steak“-Fajitas** .... 197



<b>Beilagen</b> .....	199
<b>Geröstete Regenbogenmöhren</b>	
mit Kreuzkümmel-Koriander-	
Tahin-Soße .....	203
<b>Marinierte Italienische Pilze</b> ..	205
<b>Scharf gebratener</b>	
Knoblauchtofu .....	209
<b>Marinierter Balsamico-Ahorn-</b>	
Knoblauch-Tempeh .....	211
<b>Perfekte Grünkohl-Chips</b> .....	213

<b>Power-Snacks</b> .....	223
<b>Klassischer Glo-Riegel</b> .....	227
<b>Geschenk-Riegel</b> .....	229
<b>Perfekt geröstete Kichererbsen</b>	232
<b>Geröstete Kichererbsen</b>	
mit Essig & Salz .....	233
<b>Chia-Power-Pudding-Snack</b> ..	237
<b>Ölfreie Schokoladen-Zucchini-</b>	
Muffins .....	239
<b>Superpower-Chiabrot</b> .....	241
<b>Bananenhappen mit Mandelbutter</b>	



**S. 261**

<b>Knusprig-leichte</b>	
Kartoffelspalten .....	215
<b>Gerösteter Rosenkohl mit</b>	
Fingerling-Kartoffeln &	
Rosmarin .....	217
<b>Blumenkohl-Kartoffelstampf</b>	
mit leichter Pilzsoße .....	219
<b>Butternusskürbis mit Mandel-</b>	
Pekan-Parmesan .....	221



**S. 245**

& Kakao-Crunch .....	245
<b>Süße Keksteigbällchen</b> .....	247

<b>Desserts</b> .....	249
<b>Gefrorene Schokoladen-Espresso-</b>	
Torte mit knusprigem	
Haselnussboden .....	253
<b>Mutter Naturs Apfel-Crumble</b>	255
<b>Rohe Pumpkin Pie mit</b>	
gebackenem Haferboden ...	259
<b>Schokoladen-Schichttorte</b> .....	261
<b>Kokosnuss-Schlagsahne mit Obst</b>	
und Nüssen .....	265



Winter-Zitrussalat . . . . .	267	<b>Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies . . . . .</b>	<b>277</b>
Mokka-Puddingkuchen . . . . .	269	<b>Kühle Dessertpizza für heiße Tage . . . . .</b>	<b>281</b>
<b>Glutenfreie Schokoladen-</b>			
Mandel-Brownies . . . . .	271		
Hausgemachte Yolos . . . . .	275		
<b>Hausgemachte Vorräte . . . . .</b>	<b>283</b>		
<b>Cremiger Vanille-Mandeldrink</b>	<b>287</b>	<b>10-Gewürze-Mischung . . . . .</b>	<b>296</b>
<b>Einfaches Mandel-</b>		<b>Gepresster Tofu . . . . .</b>	<b>297</b>
Knuspermüsli . . . . .	288	<b>Magische Chia-Marmelade . . . . .</b>	<b>299</b>
<b>Grobes Mandelmehl . . . . .</b>	<b>289</b>	<b>Schokoladenguss (zwei Arten)</b>	<b>300</b>
<b>Feines Mandelmehl . . . . .</b>	<b>289</b>	<b>Bananen-Softeis . . . . .</b>	<b>301</b>
<b>Hafermehl . . . . .</b>	<b>289</b>	<b>Bohnen kochen . . . . .</b>	<b>302</b>
<b>Rohes Buchweizenmehl . . . . .</b>	<b>289</b>	<b>Gerösteter Knoblauch . . . . .</b>	<b>303</b>
<b>Traubenkern-Mayonnaise . . . . .</b>	<b>290</b>	<b>Kürbisbutter . . . . .</b>	<b>304</b>
<b>Semmelbrösel aus gekeimtem Getreide . . . . .</b>	<b>291</b>	<b>Pumpkin-Pie-Pekannussmus . . . . .</b>	<b>305</b>
<b>Kokosnuss-Schlagsahne . . . . .</b>	<b>292</b>	<b>Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus . . . . .</b>	<b>307</b>
<b>Cashewsahne . . . . .</b>	<b>293</b>	<b>Nussige Kräuter-Croûtons . . . . .</b>	<b>308</b>
<b>Einfache Pilzsoße . . . . .</b>	<b>294</b>	<b>Balsamico-Reduktion . . . . .</b>	<b>309</b>
<b>Müheleose Allzweck-Balsamico-Vinaigrette . . . . .</b>	<b>295</b>	<b>Hausgemachte Gemüsebrühe . . . . .</b>	<b>311</b>
<b>Zitronen-Tahin-Dressing . . . . .</b>	<b>296</b>	<b>5-Minuten-Enchiladasoße . . . . .</b>	<b>312</b>
<b>Kochtabelle . . . . .</b>	<b>313</b>	<b>Rezeptverzeichnis . . . . .</b>	<b>318</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>315</b>	<b>Index . . . . .</b>	<b>320</b>
<b>Über die Autorin . . . . .</b>	<b>317</b>	<b>Bezugsquellen . . . . .</b>	<b>327</b>



# Über dieses Buch

**D**as Kochbuch unterteilt sich in zehn Kapitel, vom Frühstück bis zu selbst gemachten Vorräten. Viele Rezepte wären in mehr als einem Kapitel gut untergebracht. Die Ölfreien Falafel aus dem Ofen zum Beispiel (siehe Seite 107) können eine ebenso schmackhafte Vorspeise wie eine sättigende Hauptspeise ergeben. Sie sind herzlich eingeladen, aus verschiedenen Kapiteln Rezepte auszuwählen und frei zu kombinieren.

Grundsätzlich rate ich Ihnen, immer erst die komplette Einführung und das Rezept vollständig durchzulesen, ehe Sie mit der Zubereitung beginnen. Manche Rezepte erfordern eine besondere Vorbereitung (weil zum Beispiel etwas eingeweicht werden muss), sodass es hilft, sich – wann immer möglich – schon ein wenig vorher gedanklich damit zu befassen. Die meisten Rezepte enthalten einen oder mehrere Tipps und auch diese sollten Sie unbedingt lesen, denn sie geben Hinweise auf Besonderheiten bei der Vorbereitung oder erklären nützliche Varianten des Rezepts. So lässt sich zum Beispiel meine Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte ganz leicht in einen leckeren Eis-Fudge verwandeln (siehe Tipp auf Seite 254). Aber keine Angst: Alles wird ganz genau erklärt, damit nichts schiefgehen kann.

Mir ist sehr bewusst, wie viele Menschen heutzutage unter Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten leiden. Wenn immer möglich, nenne ich entsprechende Alternativen. Ich gebe auch immer an, ob ein Rezept glutenfrei, frei von raffiniertem Zucker, ganz zuckerfrei oder soja-, getreide- und/oder fettfrei ist. Seien Sie sicherheitshalber jedoch auch immer selbst aktiv und prüfen Sie die Etiketten Ihrer Zutaten, um ganz sicherzugehen, dass Sie die fertigen Gerichte auch wirklich bedenkenlos genießen können.

Meine vegane Speisekammer (siehe Seite 13) führt die Zutaten auf, die ich in meiner Küche am häufigsten verwende. Natürlich kann dort nicht alles erschöpfend aufgezählt werden, aber die Liste gibt einen guten Überblick über die Lebensmittel, die in diesem Kochbuch bevorzugt zur Anwendung kommen. Ich empfehle Ihnen, dieses Kapitel durchzulesen, um sich einen grundlegenden Einblick zu verschaffen und sich die jeweiligen Tipps zu merken.



## Mandeln

Rohe Mandeln enthalten viel Kalzium, Protein und Ballaststoffe. Schon 40 g Mandeln enthalten 91 mg Calcium, 7,6 g Protein und 4 g Ballaststoffe, weshalb sie zu meinen Lieblingssnacks gehören. Wie bei anderen Nüssen werden die Nährstoffe der Mandeln am besten aufgenommen, wenn Sie vor der Verwendung über Nacht in Wasser eingeweicht werden. Sehr oft weiche ich ein paar Handvoll einer Mischung aus Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskernen über Nacht (oder mindestens 8 Stunden) in einer Schüssel Wasser ein, gieße sie am Morgen ab und stelle die abgetropfte Mischung als jederzeit verfügbare Knabberei in den Kühlschrank. In einem luftdichten Behältnis hält sie sich dort in der Regel 2-3 Tage frisch.

## Leinsamen

Wie Chia-Samen sind Leinsamen reich an antientzündlichen Omega-3-Fettsäuren. Weil sie leicht ranzig werden können, verstau ich die ganzen Leinsamen im Kühlschrank oder Tiefkühler und mahle immer nur die Menge, die ich brauche, kurz vor ihrer Verwendung. In einem Mixer oder in einer Kaffeemühle lässt sich Leinsamen ganz leicht mahlen. Mit Wasser vermischt, ergibt er in gemahlenem Zustand einen preisgünstigen Ei-Ersatz. Lassen Sie die Mischung 5 Minuten stehen, wird sie dick und bildet eine gallertartige, an Eiweiß erinnernde Masse.

## Hanfsamen (geschält)

Geschälte Hanfsamen (auch „Hanfherzen“ genannt) sind weiche, winzig kleine, grüne Samen, die voller Protein stecken. Dieses Protein ist „vollständig“, das heißt, es enthält alle essenziellen Aminosäuren, die der menschliche Körper braucht. Schon drei Esslöffel Hanfsamen enthalten sage und schreibe 10 g Protein – bald können Sie also Ihren Muskeln beim Wachsen zusehen. Doch es kommt noch besser: Hanf enthält das ideale Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren (4:1), was hilft, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Ich streue Hanfsamen in Smoothies, über Salate und Müslis und rühre sogar ein Hanfpesto an (siehe mein Grünkohl-Hanf-Pesto, Seite 181).

## Kürbiskerne

Kürbiskerne sind eine tolle Protein- und Eisenquelle. In nur 50 g stecken fast 10 g Protein und fast 3 mg Eisen. Achten Sie darauf, Kürbiskerne, wann immer möglich, mit Vitamin C zu kombinieren, um die Eisenaufnahme zu unterstützen.

Damit Nüsse und Samen nicht ranzig werden, sollten sie im Kühlschrank oder Tiefkühler aufbewahrt werden. Ist dies nicht möglich, verstauen Sie sie an einem kühlen, dunklen Ort und



# Stressfreies Über-Nacht-Haferfrühstück

**100 g glutenfreie Haferflocken**

**375 ml Mandeldrink**

**4 Esslöffel Chia-Samen**

**1 große Banane, zerdrückt**

**½ Teelöffel Zimt, gemahlen**

## ZUM GARNIEREN:

**Gemischte frische Beeren oder  
anderes Obst**

**Unübertroffen knusprige Müsli-  
Bröckchen (siehe Seite 43)**

**Hanfsamen**

**Ahornsirup oder ein anderes flüssiges  
Süßungsmittel (optional)**



**Tipp:** Ist das Frühstück nach dem Einweichen noch zu dünn, einfach einen zusätzlichen Esslöffel Chia-Samen einrühren und noch einmal zurück in den Kühlschrank stellen, bis es stärker angedickt ist. Ist es zu fest, ein wenig Mandeldrink einrühren.

Falls Sie eine haferfreie Variante wünschen, probieren Sie mein Chia-Power-Pudding-Snack (siehe Seite 237). Wenn es mehr Protein sein soll, nehmen Sie zusätzlich ein wenig Proteinpulver Ihrer Wahl.

Das leckere Haferfrühstück ist die Geheimwaffe aller Veganerinnen und Veganer mit wenig Zeit. Ein paar Minuten vor dem Ins-Bett-Gehen am Abend zuvor – mehr ist an Vorbereitungszeit nicht notwendig. Ich mache mir dieses Frühstück oft, denn es gibt nichts Schöneres, als sich beim Aufwachen darauf zu freuen! Wenn Sie Haferflocken, Chia-Samen und Mandeldrink zusammenrühren, saugt der Chia-Samen den Drink auf und die Haferflocken werden von selber weich, so entsteht ganz mühelos ein roher Haferbrei. Stellen Sie ihn abends in den Kühlschrank und vergessen Sie ihn bis zum nächsten Morgen. Es erwartet Sie dann ein kühles, wunderbar cremiges Frühstück, das für den Frühling oder Sommer wie geschaffen ist. Hier mein bewährtes Rezept, das Sie natürlich mit anderen Obstsorten und Zutaten je nach Ihren persönlichen Vorlieben abwandeln können.

## Ergibt 3 Portionen

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 5 Minuten • **KÜHLZEIT:** über Nacht  
*glutenfrei, ölfrei, roh/ohne Backen, zuckerfrei, sojafrei*

1. In einer kleinen Schüssel Haferflocken, Mandeldrink, Chia-Samen, Banane und Zimt verrühren. Zudecken und über Nacht zum Andicken in den Kühlschrank stellen.
2. Am Morgen die Mischung gut verrühren. Abwechselnd mit verschiedenen Lagen aus frischem Obst (wie gemischten Beeren), Knuspermüsli und Hanfsamen in eine Glas- oder Parfait-Schale einschichten und zum Schluss, falls gewünscht, mit ein wenig flüssigem Süßungsmittel beträufeln.



# Burrito mit Cashewkäse und Brokkoli-Quinoa-Füllung

## FÜR DIE CASHEWKÄSESOSSE:

- 100 g rohe Cashewkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 125 ml ungesüßter Mandeldrink Natur
- 4 Esslöffel Hefeflocken
- 1 ½ Teelöffel Dijonsenf
- 1 Teelöffel klarer Essig oder Zitronensaft
- ¼ Teelöffel Zwiebelpulver
- ½ Teelöffel feinkörniges Meersalz

## FÜR DEN BURRITO:

- 200 g ungekochte Quinoa
- 1 Teelöffel Natives Olivenöl extra
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 150 g Zwiebeln, gewürfelt
- Feinkörniges Meersalz und schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Staudensellerie, gewürfelt
- 150 g Brokkoliröschen, gewürfelt
- 3–4 Esslöffel in Öl eingelegte, sonnengetrocknete Tomaten, gehackt, Menge nach Geschmack
- ¼ Teelöffel rote Chiliflocken (optional)
- 4 weiche, glutenfreie Tortillas oder große Salatblätter

Dieser Burrito erinnert mich an einen Brokkoli-Käse-Auflauf, allerdings mit proteinreicher, glutenfreier Quinoa statt Nudeln und meiner samtig-weichen Cashewkäsesoße statt Käse aus Kuhmilch. In Tortillas oder Salatblätter gerollt, entsteht so eine echte Wohlfühlmahlzeit mit langem Sättigungseffekt.

*Ergibt 4 Portionen*

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 25 Min. • **KOCHZEIT:** 20–30 Min.

*glutenfrei, sojafrei, zuckerfrei*

1. Cashewkäsesoße zubereiten: Cashewkerne in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Mindestens 3–4 Stunden oder über Nacht einweichen lassen. Abgießen und abspülen.
2. Eingeweichte Cashewkerne, Knoblauch, Mandeldrink, Hefeflocken, Senf, Essig, Zwiebelpulver und Salz glatt pürieren. Die Soße sollte sehr dickflüssig sein.
3. Burrito zubereiten: Quinoa nach den Anweisungen auf Seite 302 zubereiten und beiseitestellen.
4. In einem großen Wok Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch und Zwiebeln hineingeben und etwa 5 Minuten sautieren, bis die Zwiebel glasig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Sellerie, Brokkoli und sonnengetrocknete Tomaten einrühren. Bei mittlerer Hitze weitersautieren, bis der Brokkoli weich ist (10–15 Minuten).
6. Gekochte Quinoa, Käsesoße und Chiliflocken (optional) einrühren und weiterkochen, bis alles gut durchgewärmt ist (5–10 Minuten). Mischung auf die Tortillas oder Salatblätter löffeln, einrollen und servieren. Falls gewünscht, können Sie den Burrito vor dem Servieren auch noch für kurze Zeit in einen Kontaktgrill legen.



# Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte mit knusprigem Haselnussboden

## FÜR DEN BODEN:

- 100 g rohe Haselnüsse
- 4 Esslöffel Kokosnussöl
- 3 Esslöffel Ahornsirup
- ¼ Teelöffel feinkörniges Meersalz
- 50 g glutenfreies Hafermehl
- 100 g glutenfreie Haferflocken

## FÜR DIE SCHOKOLADENFÜLLUNG:

- 200 g Cashewkerne, eingeweicht (siehe Seite 23)
- 150 ml Agavendicksaft oder 175 ml Ahornsirup
- 125 ml Kokosnussöl
- 40 g Kakaopulver
- 50 g Schokotropfen, geschmolzen
- 2 Teelöffel reiner Vanilleextrakt
- ½ Teelöffel feinkörniges Meersalz
- ½ Teelöffel Espessopulver
- Schokolocken (optional)
- Kokosraspeln (optional)

**E**in tolles Dessert, das alle Schokofans begeistern wird. Die Kombination von cremiger Schokoladenfüllung und einem Boden aus gerösteten Haselnüssen erinnert an Nutella, die beliebte Nuss-Nougat-Creme. Niemand wird glauben, dass diese Torte ganz ohne Milchprodukte gebacken worden ist, und viele werden sich entgegen aller Vorsätze ein zweites Stück nehmen. Wenn Sie ein aufsehenerregendes Dessert suchen, das ordentlich Eindruck macht, ist dies genau das richtige Rezept für Sie.

*Ergibt 1 Torte (Durchmesser 23 cm) mit 8-14 Portionen*

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30-35 Minuten • **TIEFKÜHLZEIT:**

mindestens 4-6 Stunden, noch besser über Nacht

*glutenfrei*

1. Den Boden herstellen: Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine Pieform (Durchmesser 23 cm) leicht mit Kokosnussöl einfetten.
2. Haselnüsse im Mixer vermahlen (gewünscht wird eine sandartige Konsistenz). Öl, Ahornsirup, Salz und Hafermehl zugeben und weitermixen, bis ein zusammenhängender Teig entstanden ist. Zuletzt die Haferflocken einstreuen und weitermixen, bis auch sie klein gehackt, aber noch gut zu erkennen sind. Der Teig sollte, wenn er zwischen zwei Fingern gedrückt wird, leicht kleben, superklebrig sollte er aber auch nicht sein. Ist er zu trocken, versuchen Sie es mit 1 Teelöffel Wasser oder mixen Sie noch etwas länger.
3. Den Teig mit den Fingern gleichmäßig auf den Boden der Tortenform krümeln. Anschließend von der Mitte ausgehend fest und gleichmäßig in die Form drücken und einen Rand hochziehen. Je stärker Sie drücken, desto besser wird der Boden zusammenhalten. Mit einer Gabel einige Löcher in den Boden stechen, damit der Dampf entweichen kann.

# Index



## A

### Ahornsirup 17

- Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51
- Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus 307
- Marinierter Balsamico-Ahorn-Knoblauch-Tempeh 211
- Orange-Ahorn-Miso-Dressing 165
- Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259

### Äpfel

- Apfelkuchen-Haferbrei 61
- Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51
- Grüner Grundsaft 83
- Grünes Mojo-ito-Monster 71
- Mutter Naturs Apfel-Crumble 255
- Rotes Wangenleuchten 83
- Verwöhntag-Birchermüsli 49

### Avocado 20

- Avocado-Koriander-Creme 159
- Cremige 15-Minuten-Pasta mit Avocado 185
- Cremiger Avocado-Kartoffelsalat 119
- Erdbeer-Mango-Guacamole 93
- Grünes Mojo-ito-Monster 71
- Gute-Laune-Schoko-Smoothie 73
- Langes-Wochenende-Salat mit gegrilltem Gemüse 127

320

oh she glows

- Schokoladenguss (zwei Arten) 300
- Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
- Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit marinierten Portobello-Champignons und roten Zwiebeln 115

## B

### Bananen

- Bananenhappen mit Mandelbutter & Kakao-Crunch 245
- Bananen-Softeis 301
- Guten-Morgen-Smoothie 78
- Klassisches Grünes Monster 69
- Samtiger Pumpkin-Pie-Smoothie 74
- Stressfreies Über-Nacht-Haferfrühstück 41

### Beilagen

- Blumenkohl-Kartoffelstampf mit leichter Pilzsoße 219
- Butternusskürbis mit Mandel-Pekan-Parmesan 221
- Geröstete Regenbogenmöhren mit Kreuzkümmel-Koriander-Tahin-Soße 203
- Gerösteter Rosenkohl mit Fingerling-Kartoffeln & Rosmarin 217
- Knusprig-leichte Kartoffelspalten 215

- Marinierte Italienische Pilze 205
- Marinierter Balsamico-Ahorn-Knoblauch-Tempeh 211
- Perfekte Grünkohl-Chips 213
- Scharf gebratener Knoblauchtoufu 209

### Birnen

- Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51
- Grüner Grundsaft 83
- Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit marinierten Portobello-Champignons und roten Zwiebeln 115

**Bohnen und Hülsenfrüchte.**  
Siehe Schwarze Bohnen, Kichererbsen, Edamame, Linsen

### Buchweizen

- Buchweizengrütze und Buchweizenmehl 15
- Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
- Roher Buchweizen-Frühstücksporridge 57
- Rohes Buchweizenmehl 289
- Superpower-Chiabrot 241
- Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43

## C

### Cashewkerne 23

- 10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
- Burrito mit Cashewkäse und Brokkoli-Quinoa-Füllung 171
- Cashewsahne 293
- Cremiges Gemüsecurry 195
- Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte mit knusprigem Haselnussboden 253
- Luxuriöse Tomaten-Basilikum-Pasta 193
- Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259
- Tomatencremesuppe mit italienischen Kichererbsen-Croûtons 153
- Tröstlich warmer Nacho-Dip 95

### Chia-Samen 23

- Apfelkuchen-Haferbrei 61
- Chia-Power-Pudding-Snack 237
- Fitness-Fan-Smoothie 75
- Immunstärkende Tomatensoße mit Pilzen 173
- Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus 307
- Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
- Magische Chia-Marmelade 299
- Mutter Naturs Apfel-Crumble 255
- Roher Buchweizen-Frühstücksporridge 57
- Stressfreies Über-Nacht-Haferfrühstück 41
- Superpower-Chiabrot 241

### Cranberrys, getrocknet

- Festlicher Grünkohlsalat mit süßer Apfel-Zimt-Vinaigrette und Pekan-Parmesan 133
- Geschenk-Riegel 229
- Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131
- Verwöhntag-Birchermüsli 49

## D

### Desserts

- Bananen-Softeis 301
- Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte mit knusprigem Haselnussboden 253
- Glutenfreie Schokoladen-Mandel-Brownies 271
- Hausgemachte Yolos 275
- Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
- Kokosnuss-Schlagsahne mit Obst und Nüssen 265
- Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281
- Mokka-Puddingkuchen 269
- Mutter Naturs Apfel-Crumble 255
- Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259
- Schokoladenguss (zwei Arten) 300
- Schokoladen-Schichttorte 261
- Winter-Zitrussalat 267

### Dressings

- Müheleose Allzweck-Balsamico-Vinaigrette 295
- Nudelsalat mit zweierlei Soßen: Thai-Erdnuss und Orange-Ahorn-Miso 165
- Traubenkern-Mayonnaise 290
- Zitronen-Tahin-Dressing 187, 296

## E

### Edamame 28

- Miso-Power-Schale 189
- Nudelsalat mit zweierlei Saucen 165

### Erdbeeren

- Erdbeer-Mango-Guacamole 93
- Guten-Morgen-Smoothie 78
- Magische Chia-Marmelade 299
- Sommer-Bruschetta mit Kirschen, Erdbeeren und Basilikum 91

### Erdnussmus

- Bananenhappen mit Mandelbutter & Kakao-Crunch 245
- Fitness-Fan-Smoothie 75
- Geschenk-Riegel 229
- Hausgemachte Yolos 275
- Klassischer Glo-Riegel 227
- Klassisches Grünes Monster 69
- Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
- Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281
- Süße Keksteigbällchen 247
- Thai-Erdnuss-Sauce 165
- Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141

## F

### Frühstück

- Apfelkuchen-Haferbrei 61
- Chiapower-Donuts 53
- Einfaches Mandel-Knuspermüsli 288
- Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51
- Herzhafte Hafer-Linsen-Schale 59
- Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
- Roher Buchweizen-Frühstücksporridge 57
- Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
- Stressfreies Über-Nacht-Haferfrühstück 41
- Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43
- Verwöhntag-Birchermüsli 49

## G

### Getränke

- Anti-Erkältungs-Sonnenschein-Smoothie 77

Fitness-Fan-Smoothie 75  
Grüner Stoffwechsel-Zitrustee 85  
Grünes Mojo-ito-Monster 71  
Guten-Morgen-Smoothie 78  
Heilsamer Rooibostee 81  
Klassisches Grünes Monster 69  
Samtiger Pumpkin-Pie-Smoothie 74  
Yogi-Saft 83

## Gurken

Nudelsalat mit zweierlei Soßen 165  
Tomaten-Gurken-Salsa 107  
Yogi-Saft 83

## H

### Hafer

Apfelkuchen-Haferbrei 61  
Chiapower-Donuts 53  
Einfaches Mandel-Knuspermüsli 288  
Fitness-Fan-Smoothie 75  
Gebackener Haferauflauf mit Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und Zimt 51  
Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte mit knusprigem Haselnussboden 253  
Geschenk-Riegel 229  
Haferflocken 14  
Hafermehl 14, 289  
Herzhafte Hafer-Linsen-Schale 59  
Klassischer Glo-Riegel 227  
Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277  
Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63  
Linsen-Walnuss-Braten 179  
Mokka-Puddingkuchen 269  
Mutter Naturs Apfel-Crumble 255  
Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259  
Samtiger Pumpkin-Pie-Smoothie 74  
Stressfreies Über-Nacht-Haferfrühstück 41

Superpower-Chiabrot 241  
Süße Keksteigbällchen 247  
Unser Lieblings-Veggieburger 167  
Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43  
Verwöhntag-Birchermüsli 49

### Hanfsamen 25

Apfelkuchen-Haferbrei 61  
Gegrillter Portobello-Burger mit sonnengetrockneten Tomaten und Grünkohl-Hanf-Pesto 181  
Klassischer Glo-Riegel 227  
Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus 307

### Hauptspeisen

Burrito mit Cashewkäse und Brokkoli-Quinoa-Füllung 171  
Chana Masala, schnell und einfach 175  
Cremige 15-Minuten-Pasta mit Avocado 185  
Cremiges Gemüsecurry 195  
Gegrillter Portobello-Burger mit sonnengetrockneten Tomaten und Grünkohl-Hanf-Pesto 181  
Immunstärkende Tomatensoße mit Pilzen 173  
Linsen-Walnuss-Braten 179  
Luxuriöse Tomaten-Basilikum-Pasta 193  
Miso-Power-Schale 189  
Nudelsalat mit zweierlei Soßen 165  
Portobello-“Steak“-Fajitas 197  
Protein-Power-Schale 187  
Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas mit Avocado-Koriander-Creme 159  
TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161  
Unser Lieblings-Veggieburger 167

### Hausgemachte Vorräte

5-Minuten-Enchiladasoße 312  
10-Gewürze-Mischung 296  
Balsamico-Reduktion 309  
Bananen-Softeis 301

Bohnen kochen 302  
Cashewsahne 293  
Cremiger Vanille-Mandeldrink 287  
Einfache Pilzsoße 294  
Einfaches Mandel-Knuspermüsli 288  
Feines Mandelmehl 289  
Gepresster Tofu 297  
Gerösteter Knoblauch 303  
Grobes Mandelmehl 289  
Hafermehl 289  
Hausgemachte Gemüsebrühe 311  
Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus 307  
Kokosnuss-Schlagsahne 292  
Kürbisbutter 304  
Magische Chia-Marmelade 299  
Nussige Kräuter-Croûtons 308  
Pumpkin-Pie-Pekannussmus 305  
Rohes Buchweizenmehl 289  
Schokoladenguss (zwei Arten) 300  
Semmelbrösel aus gekeimtem Getreide 291  
Traubenkern-Mayonnaise 290  
Zitronen-Tahin-Dressing 296

## K

### Kartoffeln

10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149  
Blumenkohl-Kartoffelstampf mit leichter Pilzsoße 219  
Cremiger Avocado-Kartoffelsalat 119  
Cremiges Gemüsecurry 195  
Gerösteter Rosenkohl mit Fingerling-Kartoffeln & Rosmarin 217  
Knusprig-leichte Kartoffelspalten 215  
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45  
Taco-Fiesta-Kartoffel-Crisps 97

## Kichererbsen 26

- 10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
- Chana Masala, schnell und einfach 175
- Geröstete Kichererbsen mit Essig & Salz 233
- Kichererbsensalat - der perfekte Sandwichbelag! 117
- Klassischer Hummus 101
- Ölfreie Falafel aus dem Ofen 107
- Perfekt geröstete Kichererbsen 232
- Tomatencremesuppe mit italienischen Kichererbsen-Croûtons 153
- Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141

## Kohl

- 10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
- Chakra-Caesarsalat mit nussigen Kräutercroûtons 121
- „Esst mehr Gemüse“-Detox-Suppe 151
- Festlicher Grünkohlsalat mit süßer Apfel-Zimt-Vinaigrette und Pekan-Parmesan 133
- Gegrillter Portobello-Burger mit sonnengetrockneten Tomaten und Grünkohl-Hanf-Pesto 181
- Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131
- Klassisches Grünes Monster 69
- Perfekte Grünkohl-Chips 213
- Protein-Power-Schale 187
- Rote-Linsen-Grünkohl-Genesungssuppe 143
- Smoothie „Tropische Schönheit“ 79
- Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
- TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161

- Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141
- Yogi-Saft 83

## Kokosnuss

- Klassischer Glo-Riegel 227
- Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
- Kokosnuss-Schlagsahne 292
- Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281
- Mutter Naturs Apfel-Crumble 255
- Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43

## Kombu-Alge 30

- Bohnen kochen 302
- Hausgemachte Gemüsebrühe 311

## Kürbis

- 10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
- Butternusskürbis mit Mandel-Pekan-Parmesan 221
- Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131
- Kürbisbutter 304
- Pumpkin-Pie-Pekannussmus 305
- Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem Haferboden 259
- Samtiger Pumpkin-Pie-Smoothie 74

## Kürbiskerne 25

- Geschenk-Riegel 229
- Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131
- Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
- Superpower-Chiabrot 241
- Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43
- Verwöhntag-Birchermüsli 49

## L

### Leinsamen 25

- Glutenfreie Schokoladen-Mandel-Brownies 271
- Klassisches Grünes Monster 69
- Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
- Linsen-Walnuss-Braten 179
- Mokka-Puddingkuchen 269
- Ölfreie Falafel aus dem Ofen 107
- Ölfreie Schokoladen-Zucchini-Muffins 239
- Unser Lieblings-Veggieburger 167

### Linsen 26

- Herzhafte Hafer-Linsen-Schale 59
- Immunstärkende Tomatensoße mit Pilzen 173
- Indische Linsen-Blumenkohlsuppe 145
- Linsen-Walnuss-Braten 179
- Protein-Power-Schale 187

## M

### Mais

- Langes-Wochenende-Salat mit gegrilltem Gemüse 127
- Sommerernte-Tortillasuppe 147
- TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161

### Mandelmus

- Bananenhappen mit Mandelbutter & Kakao-Crunch 245
- Bananen-Softeis 301
- Fitness-Fan-Smoothie 75
- Geschenk-Riegel 229
- Klassischer Glo-Riegel 227
- Klassisches Grünes Monster 69
- Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
- Knuspriges Ahorn-Zimt-Mandelmus 307
- Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281

Süße Keksteigbällchen 247  
Thai-Erdnuss-Sauce 165

### Mandeln 14, 25

Bananenhappen mit Mandelbutter  
& Kakao-Crunch 245  
Butternusskürbis mit Mandel-  
Pekan-Parmesan 221  
Chakra-Caesar Salat mit nussigen  
Kräutercroutons 121  
Cremiger Vanille-Mandeldrink 287  
Einfaches Mandel-  
Knuspermüsli 288  
Glutenfreie Schokoladen-Mandel-  
Brownies 271  
Knusprige Nussmus-Chocolate-  
Chip-Cookies 277  
Kühle Dessertpizza für heiße  
Tage 281  
Nussige Kräuter-Croutons 308  
Unübertroffen knusprige Müsli-  
Bröckchen 43  
Winter-Zitrussalat 267

### Mangos

Erdbeer-Mango-Guacamole 93  
Smoothie „Tropische  
Schönheit“ 79

### Medjool Datteln 16

Cremiger Vanille-Mandeldrink 287  
Fitness-Fan-Smoothie 75  
Gute-Laune-Schoko-Smoothie 73  
Hausgemachte Yolos 275  
Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem  
Haferboden 259

### Möhren

10-Gewürze-Gemüsesuppe mit  
Cashewsahne 149  
Cremiges Gemüsecurry 195  
„Esst mehr Gemüse“-Detox-  
Suppe 151  
Geröstete Regenbogenmöhren mit  
Kreuzkümmel-Koriander-  
Tahin-Soße 203  
Hausgemachte Gemüsebrühe 311  
Linsen-Walnuss-Braten 179

Miso-Power-Schale 189  
Nudelsalat mit zweierlei Soßen 165  
Rotes Wangenleuchten 83  
Tröstlich warmer Nacho-Dip 95  
Unser Lieblings-Veggieburger 167

## O

### Orangen/Orangensaft

Anti-Erkältungs-Sonnenschein-  
Smoothie 77  
Guten-Morgen-Smoothie 78  
Orange-Ahorn-Miso-Dressing 165  
Winter-Zitrussalat 267

## P

### Paprika

10-Gewürze-Gemüsesuppe mit  
Cashewsahne 149  
Langes-Wochenende-Salat mit  
gegrilltem Gemüse 127  
Nudelsalat mit zweierlei Soßen 165  
Protein-Power-Schale 187  
Sommerernte-Tortillasuppe 147  
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit  
gerösteten Kartoffeln und  
Avocado-Toast 45  
Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas  
mit Avocado-Koriander-  
Creme 159  
TexMex-Auflauf für fröhliche  
Runden 161  
Wohltuender Afrikanischer  
Erdnusstopf 141

### Pekannüsse

Butternusskürbis mit Mandel-  
Pekan-Parmesan 221  
Festlicher Grünkohlsalat mit süßer  
Apfel-Zimt-Vinaigrette und  
Pekan-Parmesan 133  
Geschenk-Riegel 229  
Pumpkin-Pie-Pekannussmus 305  
Rohe Pumpkin Pie mit gebackenem  
Haferboden 259

## Pilze

Blumenkohl-Kartoffelstampf mit  
leichter Pilzsoße 219  
Einfache Pilzsoße 294  
„Esst mehr Gemüse“-Detox-  
Suppe 151  
Gegrillter Portobello-Burger mit  
sonnengetrockneten Tomaten  
und Grünkohl-Hanf-Pesto 181  
Hausgemachte Gemüsebrühe 311  
Immunstärkende Tomatensoße mit  
Pilzen 173  
Marinierte Italienische Pilze 205  
Pilzart mit Walnusspesto 105  
Sonnenaufgangs-Rührtofu mit  
gerösteten Kartoffeln und  
Avocado-Toast 45  
Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit  
marinierten Portobello-  
Champignons und roten  
Zwiebeln 115

### Power-Snacks

Bananenhappen mit Mandelbutter  
& Kakao-Crunch 245  
Chia-Power-Pudding-Snack 237  
Geröstete Kichererbsen mit Essig &  
Salz 233  
Geschenk-Riegel 229  
Klassischer Glo-Riegel 227  
Ölfreie Schokoladen-Zucchini-  
Muffins 239  
Perfekt geröstete Kichererbsen 232  
Superpower-Chiabrot 241  
Süße Keksteigbällchen 247

## Q

### Quinoa

Burrito mit Cashewkäse und  
Brokkoli-Quinoa-Füllung 171  
Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis,  
Hirse und Zitronen-Tahin-  
Dressing 131  
Miso-Power-Schale 189

## R

### Reis

- Chana Masala, schnell und einfach 175
- Cremiges Gemüsecurry 195
- TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161

## S

### Salate

- Chakra-Caesarsalat mit nussigen Kräutercroûtons 121
- Cremiger Avocado-Kartoffelsalat 119
- Festlicher Grünkohlsalat mit süßer Apfel-Zimt-Vinaigrette und Pekan-Parmesan 133
- Grünkohlsalat mit Delicata Kürbis, Hirse und Zitronen-Tahin-Dressing 131
- Kichererbsensalat – der perfekte Sandwichbelag! 117
- Langes-Wochenende-Salat mit gegrilltem Gemüse 127
- Salat von gebackenen Roten Beten mit Haselnüssen, Thymian und Balsamico-Reduktion 125
- Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit marinierten Portobello-Champignons und roten Zwiebeln 115
- Winter-Zitrussalat 267

### Schokolade 29

- Bananenhappen mit Mandelbutter & Kakao-Crunch 245
- Gefrorene Schokoladen-Espresso-Torte mit knusprigem Haselnussboden 253
- Glutenfreie Schokoladen-Mandel-Brownies 271
- Gute-Laune-Schoko-Smoothie 73
- Hausgemachte Yolos 275
- Klassischer Glo-Riegel 227

- Knusprige Nussmus-Chocolate-Chip-Cookies 277
- Kühle Dessertpizza für heiße Tage 281
- Mokka-Puddingkuchen 269
- Ölfreie Schokoladen-Zucchini-Muffins 239
- Schokoladenguss (zwei Arten) 300
- Schokoladen-Schichttorte 261
- Schokoladen-Schlagsahne 293
- Süße Keksteigbällchen 247

### Schwarze Bohnen 26

- Bohnen kochen 302
- Sommerernte-Tortillasuppe 147
- Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas mit Avocado-Koriander-Creme 159
- TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161
- Unser Lieblings-Veggieburger 167

### Sesamsamen

- Klassischer Glo-Riegel 227
- Knuspriges Körner- & Hafer-Fladenbrot 63
- Miso-Power-Schale 189

### Sonnenblumenkerne 23

- Klassischer Glo-Riegel 227
- Superpower-Chiabrot 241
- Unser Lieblings-Veggieburger 167
- Unübertroffen knusprige Müsli-Bröckchen 43

### Sonnengetrocknete Tomaten

- Burrito mit Cashewkäse und Brokkoli-Quinoa-Füllung 171
- Gegrillter Portobello-Burger mit sonnengetrockneten Tomaten und Grünkohl-Hanf-Pesto 181
- Tomatencremesuppe 153

### Soßen

- 5-Minuten-Enchiladasoße 159, 283, 312
- Avocado-Koriander-Creme 159
- Cashewkäsesoße 171
- Einfache Pilzsoße 294

- Grünkohl-Hanf-Pesto 181
- Immunstärkende Tomatensoße mit Pilzen 173
- Käsesoße 95
- Kreuzkümmel-Koriander-Tahin-Soße 203
- Thai-Erdnuss-Soße 165
- Tomaten-Gurken-Salsa 107
- Walnusspesto 105

### Spinat

- 10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
- Grünes Mojo-ito-Monster 71
- Indische Linsen-Blumenkohlsuppe 145
- Klassisches Grünes Monster 69
- Luxuriöse Tomaten-Basilikum-Pasta 193
- Protein-Power-Schale 187
- Rote-Linsen-Grünkohl-Genesungssuppe 143
- Smoothie „Tropische Schönheit“ 79
- Sonnenaufgangs-Rührtofu mit gerösteten Kartoffeln und Avocado-Toast 45
- Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas mit Avocado-Koriander-Creme 159
- TexMex-Auflauf für fröhliche Runden 161
- Tröstlich warmer Nacho-Dip 95
- Wohltuender Afrikanischer Erdnusstopf 141

### Suppen

- 10-Gewürze-Gemüsesuppe mit Cashewsahne 149
- „Esst mehr Gemüse“-Detox-Suppe 151
- Hausgemachte Gemüsebrühe 311
- Indische Linsen-Blumenkohlsuppe 145
- Rote-Linsen-Grünkohl-Genesungssuppe 143
- Sommerernte-Tortillasuppe 147

Tomatencremesuppe mit  
italienischen Kichererbsen-  
Croûtons 153

Wohltuender Afrikanischer  
Erdnusstopf 141

### Süßkartoffeln

10-Gewürze-Gemüsesuppe mit  
Cashewsahne 149

Cremiges Gemüsecurry 195

Indische Linsen-  
Blumenkohlsuppe 145

Miso-Power-Schale 189

Sonnenaufgangs-Rührtofu mit  
gerösteten Kartoffeln und  
Avocado-Toast 45

Süßkartoffel-Bohnen-Enchiladas  
mit Avocado-Koriander-  
Creme 159

Wohltuender Afrikanischer  
Erdnusstopf 141

## T

### Tahin

Klassischer Hummus 101

Zitronen-Tahin-Dressing 187, 296

### Tempeh 28

Marinierter Balsamico-Ahorn-  
Knoblauch-Tempeh 211

### Tofu 27

Gepresster Tofu 297

Scharf gebratener  
Knoblauchtofu 209

Sonnenaufgangs-Rührtofu mit  
gerösteten Kartoffeln und  
Avocado-Toast 45

### Tomaten

10-Gewürze-Gemüsesuppe mit  
Cashewsahne 149

Chana Masala, schnell und  
einfach 175

Cremiges Gemüsecurry 195

Immunstärkende Tomatensoße mit  
Pilzen 173

Luxuriöse Tomaten-Basilikum-  
Pasta 193

Protein-Power-Schale 187

Rote-Linsen-Grünkohl-  
Genesungssuppe 143

Sommerernte-Tortillasuppe 147

TexMex-Auflauf für fröhliche  
Runden 161

Tomatencremesuppe mit  
italienischen Kichererbsen-  
Croûtons 153

Tomaten-Gurken-Salsa 107

Wohltuender Afrikanischer  
Erdnusstopf 141

## V

### Vorspeisen

Erdbeer-Mango-Guacamole 93

Festlicher Grünkohlsalat mit süßer  
Apfel-Zimt-Vinaigrette und  
Pekan-Parmesan 133

Klassischer Hummus 101

Ölfreie Falafel aus dem Ofen 107

Pilztarte mit Walnusspesto 105

Sommer-Bruschetta mit Kirschen,  
Erdbeeren und Basilikum 91  
Taco-Fiesta-Kartoffel-Crisps 97  
Tröstlich warmer Nacho-Dip 95  
Würzige Pita-Chips 103

## W

### Walnüsse

Apfelkuchen-Haferbrei 61

Gebackener Haferauflauf mit  
Äpfeln, Birnen, Ahornsirup und  
Zimt 51

Glutenfreie Schokoladen-Mandel-  
Brownies 271

Linsen-Walnuss-Braten 179

Ölfreie Schokoladen-Zucchini-  
Muffins 239

Pilztarte mit Walnusspesto 105

Unübertroffen knusprige Müsli-  
Bröckchen 43

Walnuss-Avocado-Birnen-Salat mit  
marinierten Portobello-  
Champignons und roten  
Zwiebeln 115

Walnuss-Taco-Creme 97

## Z

### Zucchini

Langes-Wochenende-Salat mit  
gegrilltem Gemüse 127

Ölfreie Schokoladen-Zucchini-  
Muffins 239

Sommerernte-Tortillasuppe 147



Angela Liddon

## [Oh She Glows! Das Kochbuch - E-Book](#)

Über 100 vegane Rezepte, die den Körper zum Strahlen bringen

344 Seiten,  
erschienen 2016



**bestellen**

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