



Angela Liddon
Oh She Glows für jeden Tag - E-Book

Leseprobe

[Oh She Glows für jeden Tag - E-Book](#)

von [Angela Liddon](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b22384>

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>

INHALT

Einführung xi
 Über dieses Buch xiii
 Küchengeräte und Utensilien xix

SMOOTHIES UND SMOOTHIE-BOWLS

Magische »Eiscreme«-Smoothie-Bowl 5
 Gesalzener Schoko-Hanf-Shake für zwei 7
 Grüntee-Limetten-Smoothie-Bowl 9
 Guten-Morgen-Detox-Smoothie 11
 Orange-grüner Vanille-Smoothie 13
 Strahlende Regenbogen-Smoothie-Bowl . . . 15
 Grüner Matcha-Mango-Ingwer-Smoothie . . 17
 Der Satt-mach-Smoothie 19
 Mintgrüner Birnen-Vanille-Smoothie 21
 Proteinreiche Schokotraum-Smoothie-Bowl. 23
 Grüner Resetknopf-Smoothie
 (Familiengröße) 25
 Grüner Resetknopf-Smoothie
 (halbe Menge) 27



FRÜHSTÜCK

Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit
 Kokoschips 32
 Haselnussmilch wie aus dem Café 35
 Schnellster Haferbrei aus Haferschrot 37
 9-Gewürze-Avocado-Hummus-Toast 39
 Erdnussbutter-Marmelade-
 Frühstückscookies 40
 Beerige Chia-Marmelade 43
 Erdbeer-Haferflocken-Riegel 45
 Heiße Power-Haferbrei-Bowl 49
 Rancheros mit schwarzen Bohnen 50
 Ofengeröstete Frühstückskartoffeln 53
 Über-Nacht-Haferbrei mit Apfel und Zimt . . 55
 Tropischer Über-Nacht-Haferbrei 57



SNACKS

Frische Cherrytomatensalsa	62
Allerfrischeste Guacamole	65
Kokosnuss-Chia-Pudding	66
Belebende Mokka-Glo-Riegel	69
Knusprige Müsli-Bröckchen mit gerösteten Haselnüssen und Mandeln	71
Selbst gemachtes Mandelmus	75
Geröstetes Haselnuss-Mandelmus	77
Selbst gemachtes Sonnenblumenkernmus ..	79
Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten	81
Hummus mit geröstetem Knoblauch und sonnengetrockneten Tomaten	84
Bananenbrot-Happen	86
Ausdauer-Cracker	88
Zitronen-Knoblauch-Hummus für jeden Tag .	91
Keksteigbällchen V	92



SALATE

Protein-Power-Quinoa-Salat	98
Knuspriger Thai-Salat	101
Sommersalat mit Zucchini-Spiralen	103
Sorghum-Taboulé mit Hanfsamen	104
Alle begeisternder Caesar Salad	107
Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen- Salat	109
Kichererbsen-Curry-Salat	113

Glow-Salat für jeden Tag	115
Grandioser Grünkohlsalat	116



BEILAGEN UND SUPPEN

Knuspriger Kartoffelstampf	123
Geröstete Knoblauch-Basilikum- Kartoffeln mit Rucola	125
Die besten marinierten Linsen	128
Gerösteter Rosenkohl mit Kokosnuss- »Bacon«	130
Süßkartoffelauflauf	132
Marinierter italienischer Tofu	134
Knusper-Tofu	136
Den Stoffwechsel auf Touren bringende würzige Kohlsuppe	138
Cremige Thai-Möhren-Süßkartoffel-Suppe .	140
6-Gemüse-Käsesuppe	142
Goldener Linseneintopf	145
Gazpacho-Klassiker	147
Wunderbar heilsame Brühe	150

HAUPTGERICHTE

Große Taboulé-Schüssel	157
Göttliche Veggie-Burger	159
Fusilli mit Linsen-Pilz-Bolognese	161
Gefüllte Süßkartoffeln	164
Shepherd's Pie	167
Chili-Käse-Nachos	169
Auberginen im Parmesanmantel	172



Gelingsichere Marinara-Soße 175
 Pasta mit Erbsen in »Käsesoße« 177
 Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen,
 Spinat und Kokosnuss 178
 Wohlfühl-Curry mit roten Linsen und
 Kichererbsen 180
 Sobanudelsalat 182
 Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten .. 185
 Marinierte Riesenchampignons 187
 Ultimative Grüne Tacowraps 191

COOKIES UND RIEGEL

Die ultimativen Brownies ohne Mehl 198
 In Schokolade getauchte Vanille-Makronen . 201
 Mandeln-de-luxe-Cookies 205
 Schoko-Mandel-Espresso-Cookies 207
 Nussfreie Traumriegel 211
 Erdnussbutter-Cookies ohne Mehl 213
 Zartweiche Kürbis-Cookies 216
 Saftige Dinkel-Cookies mit Melasse 219

DESSERTS

Kürbis-Cupcake-Türmchen 224
 Würzige Buttercreme-Glasur 227
 Schokopudding mit Geheimzutat 228
 Erdnuss-Superkugeln 231
 Meyer-Zitronen-Cheesecake mit Erdbeer-
 Vanille-Kompott 233
 Schokoladentarte für Erdnussbutterfans . . 237
 Schwarz-weiße Toffee-Wolkenkratzer . . . 239

Sorbet-Duo: Mango-Kokosnuss-
 Limetten- und Himbeer-Bananen-
 Sorbet 242

HAUSGEMACHTE VORRÄTE

Thai-Mandelmussoße 249
 Käsesoße für alle Zwecke 251
 Magische Karamellsoße ohne Kochen 252
 Einfache Barbecuesauce 255
 Einfachste Knoblauchcroutons 257
 9-Gewürze-Mischung 258
 Große Portion 9-Gewürze- Mischung . . . 259
 Cashew-Sauerrahm 261
 Geröstete Tamari-Mandeln 263
 Zitronen-Tahina-Dressing 265
 Zweierlei veganer Parmesankäse 267
 Selbst gemachte vegane Mayonnaise 269
 Tofu pressen 271
 Shake-and-Go Balsamico-Vinaigrette 273
 Kokosnussschlagsahne 275
 Apfel-Mango-Chutney 277
 Wohlig-warme Soße 279
 Selbst gemachtes Kokosmus 281
 Ahorn-Zimt-Kokoschips 283
 Selbst gemachtes Mehl 285
 Wie Sie Getreide und Hülsenfrüchte
 kochen 286

DIE OH SHE GLOWS- SPEISEKAMMER

..... 289
 Danksagung 327
 Ausgewählte Bibliographie 329
 Index 330
 Über die Autorin 342
 Bezugsquellen 342







EINFÜHRUNG

Es ist fast zweieinhalb Jahre her, dass mein erstes Kochbuch erschien, doch mir kommt es vor, als sei es erst gestern gewesen. Als *Oh She Glows! Das Kochbuch* im März 2014 herauskam, war ich gerade mit unserem ersten Kind schwanger und Eric, mein Mann, und ich mitten im Umzug und mit der Renovierung des Hauses beschäftigt. Wie durch ein Wunder hat unsere Ehe das überlebt, aber wohl nur, weil unser ganzer Gefrierschrank voll mit veganer Cookie-Dough-Eiscreme war! Insgesamt war 2014 das bei Weitem aufregendste Jahr meines bisherigen Lebens, denn unsere Tochter Adriana wurde geboren. Durch diese prägenden Lebensereignisse veränderte nicht nur ich mich, sondern sich auch unsere Familiendynamik. In dem Jahr begriff ich, dass das Leben nie wieder so wie vorher sein würde, doch schnell wurde mir klar, dass ich das auch gar nicht wollte.

Als unsere Tochter ein paar Monate alt war, unterschrieb ich den Vertrag für mein zweites Kochbuch. Manche Freunde und Familienmitglieder hielten mich für zu ehrgeizig (oder meinten, es sei dem Schlafentzug geschuldet, dass ich nicht klar denken konnte!), weil ich mit einem Baby ein so großes Projekt angehen wollte. Aber ich brannte darauf, meine kreative Seite wieder zu erwecken. Während der Schwangerschaft war meine Liebe zum Essen häufig weniger ausgeprägt gewesen, doch nach der Niederkunft war es wieder ganz anders. Meine Kreativität und die Leidenschaft für Essen kamen nach der Geburt schnell zurück, was für mich als Liebhaberin pflanzlicher Nahrungsmittel eine wahre Erleichterung war. Als ich stillte, hatte ich einen rasenden Appetit, sodass ich rund um die Uhr von Rezepten träumte. Einige meiner Lieblingsgerichte in diesem Buch sind sogar während nächtlicher Still-Sessions entstanden (Ultimative Brownies ohne Mehl [siehe Seite 198], wer möchte einen?).

Sobald die kreativen Säfte flossen, war ich nicht mehr zu halten! Ich fand heraus, dass mein Energieniveau trotz Schlafmangel ziemlich hoch blieb, solange ich ausreichend gesunde Nahrung zu mir nahm (wozu auch eine stetige Versorgung mit grünen Smoothies gehörte). Meine Freunde waren erstaunt, dass ich so viel Power hatte, aber ich bin davon überzeugt, dass eine ausgewogene Ernährung das Energieniveau, die Laune und das Wohlbefinden im Allgemeinen steigert. Natürlich gab es auch Wochen, in denen ich mich nicht gut ernährte und mich nicht bestens fühlte (Hallo, Pie-Reste zum Frühstück!), aber diese Phasen erinnerten mich nur daran, auf meinem gesunden Kurs zu bleiben. Eine große Motivation war für mich außerdem der riesige Zuspruch von Ihnen, meine tollen Leser! Sie haben mir klar und deutlich zu verstehen gegeben, dass Sie gespannt auf das nächste Kochbuch warteten. Heimlich fing ich mit der Arbeit an dem Kochbuch an, fügte mitten in der Nacht Rezeptideen in mein Google-Dokument ein und probierte in jeder freien Minute Rezepte aus. Schon bald nahm dieses Kochbuch Formen an. Eric und ich (und schließlich

auch Adriana) futterten uns glücklich durch die Gerichte, genauso wie auch unsere treuen Rezepttester.


Viele von uns glauben, große Veränderungen im Leben würden dazu führen, dass man weniger Zeit fürs Kochen hat. Als frischgebackene Mutter suchte ich nach Lösungen, um bei meinen Lieblingsrezepten Zeit zu sparen, ohne jedoch Abstriche bei Geschmack und Nährwert machen zu müssen. Ziemlich schnell fand ich heraus, dass ich unter Hunger litt, wenn am Morgen kein ausgewogenes Frühstück auf mich wartete. Darum baute ich mehr denn je auf Frühstücksgerichte, die ich vorbereiten konnte, und beim Abendessen auf Essen, das aufgetaut und aufgewärmt oder innerhalb einer halben Stunde gezaubert werden konnte. Außerdem achtete ich darauf, dass immer genug Reste für das Mittagessen am nächsten Tag übrig blieben. Natürlich lief nicht alles immer wie geplant, und oft mussten wir auf eine Schüssel Müsli oder ein Abendessen zum Mitnehmen zurückgreifen. Ich versuche nicht, Ihnen weiszumachen, dass wir immer nur perfekte Mahlzeiten komplett aus frischen Zutaten zu uns genommen haben (wer tut das schon?). Aber wir haben uns fest vorgenommen, jeden Tag ein bisschen Zeit in die Vorbereitung der Gerichte zu investieren und uns gemeinsam hinzusetzen, um dann eine gesunde Mahlzeit zu genießen.

Ich musste einiges ausprobieren, bis ich eine für meine Familie geeignete Lösung fand, aber jetzt, wo ich eine Sammlung aus nährstoffreichen, einfach zuzubereitenden Gerichten habe, möchte ich diese mit Ihnen teilen. Ich hoffe, dass auch Sie inspiriert werden. Ich habe die Rezepte in diesem Buch perfektioniert, damit auch Kinder die meisten der Gerichte lieben (weitere Informationen finden Sie unter dem Punkt »kinderfreundlich« auf Seite xv). Aber jeder, der ein geschäftiges, aktives Leben führt, wird von den Rezepten in *Oh She Glows für jeden Tag* profitieren! Außerdem sind sie definitiv auch für Allesesser geeignet, also keine Sorge, wenn Sie noch ein Neuling auf dem Gebiet pflanzlicher Ernährung sind.

Ich bin mir sicher, dass Sie sich energiegeladen, glücklich und gesund fühlen werden, während Sie sich Ihren Weg durch dieses Buch kochen!

Oh She Glows für jeden Tag enthält sowohl »Wochentagsgerichte« als auch Gerichte für besondere Anlässe, Feiertage und »Sonntagsgerichte«. Ein Wochentagsmenü kann beispielsweise aus einfachen Rezepten wie dem 9-Gewürze-Avocado-Hummus-Toast zum Frühstück, Resten des Goldenen Linseneintopfs und Ausdauer-Crackern zum Mittagessen und Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten zum Abendessen bestehen. Ein aufwendiges Feiertagsmenü könnte ein kräftiges Mahl sein, das aus meinem Shepherd's Pie mit wohligh-warmer Soße, Grandiosem Grünkohlsalat, Geröstetem Rosenkohl mit Kokosnuss-»Bacon« und Kürbis-Cupcake-Türmchen mit Würziger Buttercreme-Glasur zum Dessert besteht. Ob es schnell gehen muss oder Sie sich ein wenig Zeit für das Kochen nehmen möchten (und währenddessen vielleicht ein Glas guten Weins trinken?), ich bin mir sicher, dass Sie auf diesen köstlichen Seiten genau das finden werden, was Sie brauchen!

ÜBER DIESES BUCH

 *Oh She Glows für jeden Tag* bietet Ihnen über 100 pflanzliche, vegane Vollwertrezepte. Ich habe leicht verständliche und narrensichere Rezepte kreiert – für die Aktiven und Vielbeschäftigten unter uns. Je besser ich meinen Körper nähre, desto wohler fühle ich mich und umso energiegeladener komme ich durch den Tag. Ich möchte, dass Sie sich auch so fühlen! Wenn Sie sich – und Ihre Familie – mit köstlichen Mahlzeiten versorgen möchten, die Sie nur so vor Energie strotzen lassen, dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie. Es enthält unzählige hilfreiche Tipps und Tricks, wie Sie das Beste aus jedem Rezept rausholen können. Achten Sie auf Hinweise zu kinderfreundlichen oder allergiefreundlichen Varianten sowie auf Ratschläge, wie Sie Reste einfrieren und wieder aufwärmen können.

Die Rezepte sind in neun verschiedene Kapitel unterteilt, sodass Sie sich den ganzen Tag über gut ernähren können:

Smoothies und Smoothie-Bowls

Frühstück

Snacks

Salate

Beilagen und Suppen

Hauptgerichte

Cookies und Riegel

Desserts

Hausgemachte Vorräte

In *Oh She Glows für jeden Tag* beschreibe ich auch meine liebsten Küchengeräte, und außerdem gibt es ein Kapitel über praktische Vorräte (siehe Seite 289), Die *Oh She Glows-Speisekammer*, das voll von nützlichen Informationen über die Zutaten ist, die ich tagtäglich in meinen Rezepten verwende. Auch wenn für die Mehrheit meiner Rezepte ähnliche Zutaten benötigt werden, bietet dieser Abschnitt doch hervorragende Informationen sowie Tipps und Zubereitungsmethoden für jede Zutat.

Allergie- und Zubereitungshinweise

Unter dem Namen des jeweiligen Rezepts finden Sie verschiedene Hinweise zu Allergien und Zubereitung. Durch die Allergiehinweise können Sie schnell sehen, welche Rezepte zu Ihrer Ernährungsweise passen. Gehen Sie aber trotzdem auf Nummer sicher und schauen Sie auf den Etiketten der Zutaten nach, ob Sie die Nahrungsmittel auch wirklich konsumieren dürfen.

Vegan: Das Rezept enthält keine Produkte tierischen Ursprungs, wie beispielsweise Fleisch/Fisch, Milchprodukte, Honig etc. Alle Rezepte in diesem Buch sind vegan.

Glutenfrei: Das Rezept enthält kein Gluten. Achten Sie darauf, die Zutatenliste auf den von Ihnen verwendeten Produkten zu kontrollieren, um sicherzugehen, dass diese tatsächlich zertifiziert glutenfrei sind. Ich habe alle Rezepte mit Haferflocken als glutenfrei gekennzeichnet, aber wenn Hafer in einer Fabrik verarbeitet wird, in der auch andere Lebensmittel verarbeitet werden, kann er kreuzkontaminiert sein. Wenn Sie also überhaupt kein Gluten vertragen, dann sollten Sie darauf achten, zertifiziert glutenfreie Haferflocken zu kaufen.

Nussfrei: Das Rezept enthält keine Nüsse, mit Ausnahme von Kokosnuss. Health Canada klassifiziert die Kokosnuss als »Samen einer Frucht« und nicht als Nuss. Health Canada erklärt: »Sie [Kokosnüsse] sind normalerweise nicht verboten für jemanden, der gegen Nüsse allergisch ist«, aber natürlich kann es dennoch zu

Reaktionen kommen. Auf der anderen Seite klassifiziert die US Food and Drug Administration die Kokosnuss als Nuss, während das American College of Allergy, Asthma & Immunology sie als Frucht klassifiziert und angibt, dass die meisten Menschen, die auf Nüsse allergisch reagieren, Kokosnuss problemlos konsumieren können. Sie sehen, es herrscht Uneinigkeit bei dieser Klassifizierung. Falls Sie meinen, Sie könnten gegen Kokosnüsse allergisch sein, sollten Sie vor dem Konsum von Kokosprodukten mit Ihrem Allergologen sprechen.

Sojafrei: Das Rezept enthält keine Sojaprodukte. Zu Sojaprodukten gehören auch beispielsweise Zartbitterschokolade mit Sojalecithin oder Tamari-Soße aus Sojabohnen. Nach Möglichkeit nenne ich sojafreie Alternativen, wie zum Beispiel statt Tamari Coconut Aminos.

Getreidefrei: Das Rezept enthält keinerlei Getreide oder Getreidemehl, wie beispielsweise Reis, Hafer, Sorghumhirse, Hirse, Weizen, Dinkel, Quinoa (auch wenn das genau genommen ein Samen ist) etc.

Ölfrei: Das Rezept enthält kein zusätzliches Öl.

Vorbereitung nötig: Für dieses Rezept ist Vorbereitung nötig, wie beispielsweise Nüsse einweichen, eine Dose Kokosmilch kalt stellen, eine Banane einfrieren etc. Der Hinweis steht auch bei Rezepten, für die vorher die Zubereitung eines anderen Rezepts (beispielsweise eine Soße oder ein Topping) erforderlich ist.

Kinderfreundlich: Das Rezept ist bei Kindern wahnsinnig beliebt! Alle Rezepte in *Oh She Glows für jeden Tag* wurden von vielen Kindern, von Einjährigen bis hin zu Teenagern, getestet. Ich habe mir die Rückmeldungen meiner Testesser zu Herzen genommen und auch meine eigene Erfahrung bei der Ernährung meiner Tochter und anderer Kinder in der Verwandtschaft einfließen lassen und die Rezepte so angepasst, dass es nun mehr als fünfzig Rezepte gibt, die bei den Kindern beliebt sind. Sie können sich sicher sein, dass die Rezepte mit dem Hinweis »kinderfreundlich« der absolute Hit sind (wie zum Beispiel Pasta mit Erbsen in »Käsesoße«, siehe Seite 177)! Vergessen Sie nicht, dass viele Rezepte nicht den Hinweis »kinderfreundlich« tragen, aber dennoch bei den Kindern beliebt sind. Manchmal habe ich auch am Ende des Rezepts den Tipp »Kinderfreundliche Variante« angefügt, damit Sie wissen, wie Sie ein Rezept so abändern, dass auch Kinder es mögen. Beispielsweise mögen die Kleinen meinen Goldenen Linseneintopf (siehe Seite 145) lieber, wenn Sie ihre Portion im Mixer pürieren und die Suppe mit meinen Einfachsten Knoblauchcroûtons (siehe Seite 257), die zum Dippen in Streifen geschnitten wurden, servieren.

Tiefkühlgeeignet: Dieses Gericht lässt sich wunderbar einfrieren! Wenn Sie diesen Hinweis sehen, können Sie sicher sein, dass Sie zusätzliche Portionen zubereiten und einfrieren können. Wenn möglich, gebe ich Tipps zur besten Tiefkühlmethode und erkläre, wie das Gericht wieder aufgewärmt wird.

Bevor Sie anfangen

Wahrscheinlich verdrehen Sie jetzt die Augen, aber trotzdem möchte ich Sie daran erinnern, die Hinweise, das komplette Rezept und die Tipps zu lesen, bevor Sie anfangen. Für manche Rezepte muss etwas vorbereitet werden (beispielweise Nüsse eingeweicht oder eine Dose Kokosmilch gekühlt werden), darum ist es hilfreich, sofern machbar, im Voraus zu planen. Ich bin stolz darauf, Ihnen so viele hilfreiche Tipps wie möglich zu geben, darum bitte ich Sie, diese auch zu lesen. Häufig gebe ich Ihnen auch einen Tipp, wie Sie ein Rezept ändern und somit etwas völlig Neues schaffen oder es allergiefreundlich machen können. Das möchten Sie doch nicht verpassen, oder?

Halten Sie sich an die Rezepte – aber experimentieren Sie auch mit ihnen

Ich bin eine große Befürworterin dessen, dass man Spaß haben und mit Rezepten experimentieren sollte, aber ich rate Ihnen trotzdem, sich beim ersten Mal ganz genau an das Rezept zu halten, damit Sie wissen, wie es schmecken soll. Wenn Sie anschließend experimentieren möchten, haben Sie zumindest einen Vergleich. Denken Sie bitte auch daran, dass ich nicht garantieren kann, dass das Gericht gelingt, wenn Sie vom Rezept abweichen; ich habe die Rezepte Hunderte Male getestet, ebenso wie auch meine Testesser, und schon kleine Veränderungen können den Geschmack gravierend verändern. Allerdings finde ich als erfahrene Köchin, dass das Experimentieren mit Rezepten eine der größten Freuden beim

Kochen ist! Scheuen Sie sich nicht, kreativ zu werden, wenn Sie sich mit einem Rezept vertraut gemacht haben.

Ein Hinweis zu Salz

Ich schlage bei meinen Rezepten eine Salzmenge bzw. Spannbreite vor, statt nur zu sagen »nach Belieben salzen«. Mein Mann erinnert mich gerne daran, dass er, als er noch Kochanfänger war, keine Ahnung hatte, wie ein Rezept schmecken sollte. Darum mag er keine Rezepte, die keine Richtlinie für die Salzmenge bieten! In diesem Kochbuch sage ich Ihnen als Richtwert fast immer, wie viel Salz ich verwende. Aber Sie können diese Menge anpassen, wie Sie mögen. Mit der Zeit weiß man intuitiv, wie viel Salz man hinzugeben muss, falls das nicht schon der Fall ist. Wenn ich eine Spannbreite angebe, rate ich Ihnen, zuerst die kleine Menge zu verwenden, zu probieren und dann bei Bedarf mehr Salz hinzuzugeben. Wenn ich Gemüse sautiere, gebe ich am Anfang des Kochvorgangs immer eine großzügige Prise Salz hinzu (beispielsweise, wenn der erste Schritt darin besteht, Knoblauch und Zwiebel zu sautieren). Durch das frühe Salzen (im Gegensatz zu Salzen am Ende) verringert sich die für das Rezept benötigte Gesamtmenge Salz.

Zubereitung im Ofen

Generell benutze ich nie die Umlufteinstellung des Ofens, wenn ich Rezepte entwickle. Bei Umluft brät bzw. bäckt das Essen meist wesentlich schneller. Für das beste Ergebnis empfehle ich Ihnen, Ihren Ofen nicht auf Umluft zu stellen, wenn Sie die Rezepte in diesem Buch nachkochen.

Außerdem kann es sinnvoll sein, mit einem Ofenthermometer die tatsächliche Temperatur des Ofens zu überprüfen.

Mehl abmessen

Ich benutze die »Schöpfen und Schütteln«-Methode, um Mehl abzumessen. Mit anderen Worten: Ich tauche den Messbecher in die Mehlüte/den Behälter, schöpfe so viel Mehl, dass der Messbecher leicht gehäuft ist, und schüttele dann den Messbecher hin und her, bis das Mehl auf gleicher Höhe mit dem Rand des Messbechers ist. Das ist zwar nicht die übliche Art, Mehl abzumessen (Mehl wird in den Messbecher gelöffelt und dann mit dem Messer bis zum Rand abgestrichen), aber meine Methode kommt mir schneller und natürlicher vor. Bei meiner »Schöpfen und Schütteln«-Methode kann es sein, dass der Messbecher etwas schwerer ist als bei der traditionellen Methode, darum weise ich auf diesen Unterschied hin. Wenn ich denke, dass bei einem Rezept das Mehl sehr genau abgemessen werden muss, gebe ich das Gewicht des Mehls an und rate dazu, das Mehl mit der Küchenwaage zu wiegen.

Die-Oh-She-Glows-Speisekammer

In der *Oh She Glows-Speisekammer* (siehe Seite 289) finden Sie einen detaillierten Überblick über die Zutaten, die ich beim Kochen und somit auch in diesem Kochbuch am häufigsten verwende. Ich empfehle Ihnen, dieses Kapitel zu lesen, bevor Sie mit dem Kochen beginnen. So erhalten Sie wertvolle Informationen und Tipps zu wichtigen Zutaten.

Nährwertangaben

Zwar lege ich bei meinen Rezepten keinen großen Wert auf Nährwertangaben (abgesehen davon, dass ich auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Proteinen, Kohlenhydraten, Fett, Aroma etc. achte), aber ich weiß, dass viele von Ihnen Nährwertangaben haben möchten. Sei es aus gesundheitlichen Gründen, um ab- oder zuzunehmen oder einfach nur, weil es Ihnen bei einer ausgewo-

genen pflanzlichen Ernährung hilft. Aus diesem Grund sind die Nährwertangaben für dieses Kochbuch auf meiner Website unter www.ohsheglows.com/OSG2nutrition (Webseite nur auf Englisch) zu finden. Beachten Sie bitte, dass die Nährwertangaben nur eine Schätzung sind, denn der Nährwert kann je nach Lebensmittelmarke stark variieren, und auch abhängig von der verwendeten Ernährungssoftware kann es zu Unterschieden kommen.



Magische »Eiscreme«-Smoothie-Bowl

VEGAN, GLUTENFREI, SOJAFREI, GETREIDEFREI, ÖLFREI, MIT KINDERFREUNDLICHER VARIANTE

ZUBEREITUNGSZEIT:
10 MINUTEN

ERGIBT 2 BOWLS

Ursprünglich hatte ich diese Smoothie-Bowl für eine Person kreiert, aber meine Freunde und Familie waren so verrückt danach, dass ich die Portion verdoppelte. Wenn eine Smoothie-Bowl so gut ist, muss man sie einfach teilen! Gefrorene Banane, Heidelbeeren und Avocado ergeben eine wunderbar dicke Konsistenz, sodass sich der Smoothie luxuriös und reichhaltig anfühlt, obwohl er so gesund ist. Geröstetes Mandelmus macht ihn noch eine Spur cremiger, nussiger und geschmacksintensiver. Der Dreijährige meiner Freundin nennt ihn »Frühstückseis«, und ich gebe ihm recht! Ich finde, Smoothie-Bowls sollten mit vielen Toppings bestreut werden, und ich empfehle immer ein knuspriges Topping, wie beispielsweise mein Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips (siehe Seite 32), um einen Kontrast bei der Konsistenz zu schaffen. Natürlich können Sie diesen Smoothie auch im Glas servieren, falls Ihnen die Zeit davonläuft (wenn nötig, mit Mandelmilch zusätzlich verdünnen). Ich mag die milde Süße dieser Smoothie-Bowl, aber je nach Geschmack können Sie auch einen Schuss flüssiges Süßungsmittel oder eine entkernte Dattel hinzugeben.

1. Alle Smoothie-Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe glatt pürieren. Sollte Ihr Mixer dabei Probleme haben, geben Sie nach und nach mehr Mandelmilch, jeweils einen Esslöffel (15 ml), hinzu und pürieren Sie weiter, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Denken Sie aber daran, dass der Smoothie sehr dick sein soll, damit die Toppings darauf »schweben«. Wenn Sie einen Vitamix benutzen, verwenden Sie beim Mixen den Stößel, um die Zutaten nach unten zu drücken.

2. Smoothie in eine Schüssel gießen. Lieblingstoppings darüberstreuen und sofort servieren.

Kinderfreundliche Variante Füllen Sie eine Kinderportion mit geschnittenen Bananen in ein Dessertschüsselchen. Ergibt einen gesunden Snack, der auch noch Spaß macht!

FÜR DEN SMOOTHIE

- 280 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 75 g gefrorene Heidelbeeren
- 2 große, gefrorene Bananen, grob geschnitten
- 45 g Avocadofleisch
- 2 EL geröstetes Mandelmus
- 1 TL (5 ml) reiner Vanilleextrakt
- 1 Prise feinkörniges Meersalz (weglassen, falls gesalzenes Mandelmus verwendet wird)
- 1/8-1/4 TL Zimt, gemahlen, nach Geschmack (optional)
- 2 Eiswürfel, oder nach Bedarf

MÖGLICHE TOPPINGS

- Banane, geschnitten
- Hanfsamen
- Geröstetes Mandelmus
- Kokosraspel oder -flocken oder Ahorn-Zimt-Kokoschips (siehe Seite 283)
- Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips (siehe Seite 32)

Chili-Käse-Nachos

VEGAN, GLUTENFREI, SOJAFREI, VORBEREITUNG NÖTIG,
KINDERFREUNDLICH, TIEFKÜHLGEEIGNET

ERGIBT 4–5 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT:

30 MINUTEN

(EINSCHLIESSLICH
KÄSESOSSE)

KOCHZEIT: 25 MINUTEN

Als Jugendliche war ich ein großer Fan der Chili and Cheese Nachos, die es bei Wendy's gab. Zwar habe ich seit Jahren keinen Fuß mehr in eines dieser Fast-Food-Restaurants gesetzt, aber manchmal bekomme ich trotzdem Heißhunger auf Chili-Käse-Nachos. Schließlich habe ich eine gesunde Variante entwickelt, die ohne industriell verarbeitete Lebensmittel auskommt, aber genauso gut schmeckt wie das Original. Sie werden kaum glauben, wie göttlich die Käsesoße schmeckt – und dabei doch gesund ist – und wie sättigend das Linsen- und Kidneybohnenchili ist. Dieses Gericht ist ein hervorragender Appetitanreger (legen Sie zum Dip einfach einen großen Löffel auf, sodass die Gäste sich selbst eine Portion in die Schüssel füllen können), oder Sie servieren es zum Abendessen, so wie wir es häufig tun – es reicht locker für vier Personen. Wenn Sie eine Personengruppe bewirten, halten Sie das Gericht am besten in einem angewärmten gusseisernen Topf oder einem Speisewärmer warm. Ich mag den Dip gut gewürzt, darum gebe ich noch eingelegte, geschnittene Jalapeños darüber. Das macht ihn noch würziger!

1. In einer großen Pfanne das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und eine Prise Salz hinzugeben und 4–5 Minuten kochen, bis die Zwiebel langsam weich wird.
2. Frische Jalapeño und 150 g der Paprika unterrühren und einige Minuten kochen. Chilipulver, Kreuzkümmel, Oregano und Paprikapulver einrühren und gut miteinander vermischen.
3. Stückige Tomaten mit Saft hinzugeben und umrühren. Temperatur auf mittlere bis hohe Hitze steigern und köcheln lassen.

(Fortsetzung)

- 1 EL Natives Olivenöl extra
- 1 Speisezwiebel, gewürfelt
- 3 große Knoblauchzehen, fein gerieben
- ½-¾ TL feinkörniges Meersalz, nach Geschmack, plus 1 Prise
- 1 Jalapeño, entkernt (optional) und fein geschnitten
- 1 kleine rote Paprika, gewürfelt
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 Dose (400 g) Tomaten, stückig und mit Saft
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose (400 g) Linsen, abgetropft und abgespült, oder 270 g Linsen, gekocht
- 1 Dose (400 g) Kidneybohnen, abgetropft und abgespült
- ½ TL Apfelessig
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- Sriracha-Chilisoße oder eine andere scharfe Soße
- 2 Portionen Käsesoße für alle Zwecke (siehe Seite 251)
- Eingelegte Jalapeños, geschnitten und abgetropft, zum Garnieren
- Tortilla-Chips, zum Servieren

4. Tomatenmark, Linsen und Kidneybohnen unterrühren. Mit einem Kartoffelstampfer ungefähr ein Drittel der Mischung grob stampfen – nicht versuchen, sie richtig glatt zu stampfen, sondern nur bis sie leicht eingedickt ist.
5. Essig, Salz, schwarzen Pfeffer und Sriracha-Soße unterrühren. 5–10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, wenn gewünscht länger, bis die Mischung die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
6. In zwei Schüsseln (oder einen gusseisernen Topf oder eine Glasschüssel mit einem Fassungsvermögen von 2,5–3 Litern) eine Lage Chili geben. Darüber eine Schicht Käsesoße geben. Weiterschichten, bis das Chili aufgebraucht ist und Sie so viel Käsesoße hinzugegeben haben, wie Sie möchten (meistens hebe ich 125 ml Soße für eine andere Gelegenheit auf). Den Dip mit der restlichen Paprika, den eingelegten Jalapeños und einer Prise Salz garnieren.
7. Sofort mit Tortilla-Chips servieren. Reste vollständig auskühlen lassen (sonst wird der Dip durch den Dampf zu wässrig), anschließend in einen Behälter füllen und bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren. In einer Pfanne auf dem Herd die Reste unter Rühren erwärmen, sodass sich das Chili mit der Käsesoße verbindet. Abgekühlte Reste können in einem wiederverschließbaren Gefrierbeutel (die Luft vollständig herausdrücken) oder in einem gefriertauglichen Behälter (diesen bis oben hin befüllen, um Gefrierbrand zu vermeiden) bis zu 1 Monat aufbewahrt werden.



Schwarz-weiße Toffee-Wolkenkratzer

VEGAN, GLUTENFREI, SOJAFREI, GETREIDEFREI, TIEFKÜHLGEEIGNET

ERGIBT 24 KLEINE QUADRATE

ZUBEREITUNGSZEIT:
30 MINUTEN

BACKZEIT: 10–14 MINUTEN

GEFRIERZEIT: 1–1½ STUNDEN

Diese zweilagigen eisgekühlten Toffees, die im Munde schmelzen, enthalten nur natürliche Süße und bestehen aus einem köstlichen Vanille-Cashew-Toffee und einem vollmundigen Schoko-Mandel-Toffee. Ich wette, Sie können nicht widerstehen und naschen schon während der Zubereitung! Das Topping aus gerösteten Mandeln und Cashewkernen bildet einen knusprigen Kontrast zum cremigen, reichhaltigen Toffee. Unbedingt direkt aus dem Gefrierschrank servieren, weil die Toffees bei Zimmertemperatur schnell schmelzen.

1. Ofen auf 150 °C vorheizen. Eine Kastenform (2 Liter) so mit Backpapier auslegen, dass etwas überhängt.
2. **Nüsse rösten** Mandeln und Cashewkerne auf einem kleinen Backblech mit Rand verteilen und 10–14 Minuten rösten, bis sie leicht goldbraun sind und duften. Abkühlen lassen.
3. **Für das Vanille-Cashew-Toffee** In einer Schüssel Kokosnussöl, Cashewmus, Ahornsirup, Vanillemark, Vanilleextrakt und Salz zu einer glatten Masse vermischen. Sollte die Masse nicht glatt genug werden, können Sie mit einem Handmixer nachhelfen. Mit einem Gummischaber die Mischung in die vorbereitete Kastenform geben und gleichmäßig verteilen. Sofort ungefähr ein Drittel der gerösteten Nüsse darüberstreuen. Nüsse sanft nach unten drücken, damit sie haften bleiben. Kastenform in den Gefrierschrank stellen.
4. **Für das Schoko-Mandel-Toffee** In der gleichen Schüssel, in der Sie auch das Vanille-Toffee gemacht haben, Kokosnussöl, Mandelmus, Kakaopulver, Ahornsirup, Vanille und Salz vermischen und zu einer glatten Masse ohne Klumpen verrühren. Sollte die Masse nicht glatt genug werden, können Sie mit einem Handmixer nachhelfen.

(Fortsetzung)

FÜR DIE GERÖSTETEN NÜSSE

40 g Mandeln, roh, fein gehackt

35 g Cashewkerne, roh, fein gehackt

FÜR DAS VANILLE-CASHEW-TOFFEE

120 g natives Kokosnussöl, bei Zimmertemperatur

8 EL Cashewmus, roh (siehe Seite 75) oder gekauft

75 ml reiner Ahornsirup

Mark von 1 Vanilleschote oder ½ TL reines Vanilleschotenpulver

½ TL reines Vanilleextrakt

Große Prise feinkörniges Meersalz

FÜR DAS SCHOKO-MANDEL-TOFFEE

85 g natives Kokosnussöl, bei Zimmertemperatur

60 g Selbst gemachtes Mandelmus (siehe Seite 75) oder gekauftes Mandelmus

60 g Kakaopulver, ungesüßt oder roh, gesiebt

125 ml reiner Ahornsirup

1 TL reiner Vanilleextrakt

Große Prise feinkörniges Meersalz

5. Mit einem Gummischaber die Schoko-Toffee-Masse auf die Vanille-Toffee-Schicht geben und gleichmäßig verteilen. Übrige Nüsse über die Schoko-Toffee-Masse streuen und leicht andrücken, damit sie haften bleiben. 60–90 Minuten ohne Deckel einfrieren, bis die Masse ausgehärtet ist.

6. In kleine Quadrate schneiden und sofort servieren. Reste halten sich in einem luftdichten Behälter bis zu 1 Woche im Kühlschrank oder bis zu 1 Monat im Gefrierschrank. Das Toffee schmilzt bei Zimmertemperatur, daher sollten Sie es nicht länger als 15 Minuten auf der Küchenzeile stehen lassen.

Tipp 1. Wenn Sie kein zweilagiges Toffee zubereiten möchten, können Sie auch nur eine der Schichten machen. **2.** Dieses Toffee ist sehr variabel. Sie können den Geschmack also verändern, indem Sie Ihr Lieblingsnussmus, andere Nüsse und Extrakte verwenden. **3.** Das Rezept lässt sich problemlos halbieren. Wenn Sie also keine so große Portion machen möchten, die Zutatenmenge einfach halbieren. **4.** Sie können auch Toffeetörtchen machen, indem Sie die Toffeemasse in kleine Cupcake-Förmchen aus Silikon schichten.



INDEX

A

Ahornsirup 311
Ahorn-Zimt-Kokoschips 283
Aioli, Avocado-Knoblauch 123
Alle begeisternder Caesar Salad 107–108
Allerfrischeste Guacamole 65
Allergiehinweise xiv
Ananas
 Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
Apfel-Mango-Chutney 277
Auberginen im Parmesanmantel 172–173
Ausdauer-Cracker 88–89
Avocados
 Avocado-Hummus-Toast 39
 Avocado-Knoblauch-Aioli 123–124
 »Eiscreme«-Smoothie-Bowl 5
 Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen-Salat 109–110
 Glow-Salat für jeden Tag 115
 Grüntee-Limetten-Smoothie-Bowl 9
 Guacamole 65
 Koriander-Creme 164
 Öl 306–307
 Sommersalat mit Zucchini-Spiralen 103
 Strahlende Regenbogen-Smoothie-Bowl 15

B

Backbleche xx
Backpulver 319
Bananen
 Bananenbrot-Happen 86
 Der Satt-mach-Smoothie 19

 »Eiscreme«-Smoothie-Bowl 5
 Erdnussbutter-Marmelade-Frühstückscookies 40–41
 Gesalzener Schoko-Hanf-Shake 7
 Grüner Matcha-Mango-Ingwer-Smoothie 17
 Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
 Grüntee-Limetten-Smoothie-Bowl 9
 Guten-Morgen-Detox-Smoothie 11
 Haferbrei aus Haferschrot 37
 Heiße Power-Haferbrei-Bowl 49
 Himbeer- und Mango-Kokosnuss-Limetten-Sorbet 242–243
 Proteinreiche Schokotraum-Smoothie-Bowl 23
 Tropischer Über-Nacht-Haferbrei 57
Barbecuesauce 255
Basilikum
 Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten 185–186
 Sommersalat mit Zucchini-Spiralen 103
Beeren Siehe auch spezifische Beeren
 Chia-Marmelade 43–44
Belebende Mokka-Glo-Riegel 69–70
Birne
 Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
 Mintgrüner Birnen-Vanille-Smoothie 21
Blumenkohl-Kartoffelpüree mit Knoblauch 187–188
Bohnen. Siehe auch schwarze
 Bohnen 294–296
 Kidneybohnen 296
 weiße Bohnen 297
Brauner Reissirup 309
Brokkoli
 Gemüse-Käsesuppe 142–143

Brot
Avocado-Hummus-Toast 39
Brownies ohne Mehl 198–200
Buchweizenmehl, selbstgemacht 285
Burger
Veggie-Burger 159–160
Buttercreme-Glasur, würzige 227
Butter, vegane 308

C

Cashewkerne 297–298
Caesar Salad Dressing 107–108
Cashew-Sauerrahm 185–186
Käsesoße 251
Keksteigbällchen 92–93
Linseneintopf 145–146
Meyer-Zitronen-Cheesecake-Füllung 233–234
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten 185–186
Sauerrahm 261
Schwarz-weiße Toffee-Wolkenkratzer 239–240
vegane Parmesankäse 267
Cheesecake, Meyer-Zitronen- 233–235
Cherrytomaten
Glow-Salat für jeden Tag 115
Salsa 62–63
Sommersalat mit Zucchini-Spiralen 103
Sorghum-Taboulé mit Hanfsamen 104–105
Chia-Samen 297–298
Ausdauer-Cracker 88–89
Beerige Chia-Marmelade 43–44
Heiße Power-Haferbrei-Bowl 49
Kokosnuss-Chia-Pudding 66–67
Chili-Käse-Nachos 169–170
Chutney, Apfel-Mango- 277
Cookies
Dinkel-Cookies mit Melasse 219
Erdnussbutter-Cookies ohne Mehl 213–214

Erdnussbutter-Marmelade-
Frühstückscookies 40–41
Erdnuss-Superkugeln 231–232
In Schokolade getauchte Vanille-Makronen 201–202
Mandeln-de-luxe-Cookies 205–206
Schoko-Mandel-Espresso 207–208
Zartweiche Kürbis-Cookies 216–217
Cookies und Riegel 195
Cracker
Ausdauer- 88–89
Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82
Cremige Thai-Möhren-Süßkartoffel-Suppe 140–141
Cupcake, Kürbis- 224–225
Currygerichte
rote Currypaste 322–323
roten Linsen und Kichererbsen 180–181
Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen, Spinat und Kokosnuss 178–179

D

Datteln 309
Bananenbrot-Happen 86–87
Gesalzener Schoko-Hanf-Shake 7
Haselnussmilch 35
Keksteigbällchen 92–93
Orange-grüner Vanille-Smoothie 13
Tropischer Über-Nacht-Haferbrei 57
Den Stoffwechsel auf Touren bringende würzige Kohlsuppe 138–139
Der Satt-mach-Smoothie 19
Desserts
Cheesecake, Meyer-Zitronen- 233–235
Pudding, Schoko- 228–229
Sorbet, Mango-Kokosnuss-Limetten- und Himbeer-Bananen- 242–243
Die besten marinierten Linsen 128
Die ultimativen Brownies ohne Mehl 198–200

Dinkel

- Dinkel-Cookies mit Melasse 219
- Dinkelmehl 290
- Kürbis-Cupcake-Türmchen 224–225

Dinkelnkörner

- Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen-Salat 109–110
- kochen 287

E

- Einfache Barbecuesauce 255
- Einfachste Knoblauchcroutons 257
- Einmachgläser xix
- Eiscremeportionierer xxii
- Erbsen in »Käsesoße«, Pasta mit 177
- Erdbeeren
 - Erdbeer-Haferflocken-Riegel 45–46
 - Erdbeer-Vanille-Kompott 233–235
 - Haferflocken-Riegel 45–46
 - Kokosnuss-Chia-Pudding 66–67
 - Strahlende Regenbogen-Smoothie-Bowl 15
- Erdnussbutter
 - Cookies ohne Mehl 213–214
 - Erdnuss-Superkugeln 231–232
 - Marmelade-Frühstückscookies 40–41
 - Schokoladentarte 237–238
- Erdnüsse 298
- Espresso- und Schoko-Mandel-Cookies 207–208

Essig

- Apfelessig 324–325
- Balsamicoessig 324
- Reisessig 325
- Rot- oder Weißweinessig 325

F

- Frische Cherrytomatensalsa 62
- Frühlingszwiebeln
 - marinierten Linsen 128–129
 - Protein-Power-Quinoa-Salat 98–99

- Frühstückskartoffeln, Ofengeröstete 53
- Fusilli mit Linsen-Pilz-Bolognese 161–162

G

- Gazpacho-Klassiker 147–148
- Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen-Salat 109–110
- Gefüllte Süßkartoffeln 164
- Gelingsichere Marinara-Soße 175
- Gemüsebrühe 322
 - Gemüse-Käsesuppe 142–143
 - Kohl- und Kohlsuppe, würzige 138–139
 - Linseneintopf 145–146
 - Möhren-Süßkartoffel-Suppe 140–141
 - Wohlig-warme Soße 279
- Gemüse, gemischt
 - Shepherd's Pie 167–168
- Geröstete Knoblauch-Basilikum-Kartoffeln mit Rucola 125–126
- Gerösteter Rosenkohl mit Kokosnuss-»Bacon« 130–131
- Gerösteter Rucola, und Knoblauch-Basilikum-Kartoffeln 125–126
- Geröstetes Haselnuss-Mandelmus 77
- Geröstete Tamari-Mandeln 263
- Gesalzener Schoko-Hanf-Shake für zwei 7
- Getreide
 - Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen-Salat 109–110
 - kochen 286–287
 - Vorratshaltung 290–294
- Gewürze-Mischung 258, 259
- Glasur
 - Würzige Buttercreme-Glasur 227
- Glow-Salat für jeden Tag 115
- Goldener Linseneintopf 145
- Göttliche Veggie-Burger 159
- Grandioser Grünkohlsalat 116
- Große Portion 9-Gewürze-Mischung 259
- Große Taboulé-Schüssel 157

Grüner Matcha-Mango-Ingwer-Smoothie 17
Grüner Resetknopf-Smoothie (Familiengröße) 25
Grüner Resetknopf-Smoothie (halbe Menge) 27
Grüner Tee
 Grüner Matcha-Mango-Ingwer-Smoothie 17
 Limetten-Smoothie-Bowl 9
Guacamole 65
Gurken
 Gazpacho 147–148
 Glow-Salat für jeden Tag 115
 Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
Guten-Morgen-Detox-Smoothie 11

H

Hafer 291–293
Haferbrei
 Heiße Power-Haferbrei-Bowl 49
 Schnellster Haferbrei aus Haferschrot 37
 Selbst gemachtes Mehl 285
 Tropischer Über-Nacht-Haferbrei 57
 Über-Nacht-Haferbrei mit Apfel und Zimt 55
Haferflocken
 Bananenbrot-Happen 86–87
 Belebende Mokka-Glo-Riegel 69–70
 Erdbeer-Haferflocken-Riegel 45–46
 Erdnussbutter-Cookies ohne Mehl 213–214
 Erdnussbutter-Marmelade-Frühstückscookies 40–41
 Heiße Power-Haferbrei-Bowl 49
 Müsli-Bröckchen mit gerösteten Haselnüssen und Mandeln 71–72
 Pekannussstreusel 133
 Schokoladentarte für Erdnussbutterfans 237–238
 Schoko-Mandel-Espresso-Cookies 207–208
 Selbst gemachtes Mehl 285
Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82
Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips 32–33
Über-Nacht-Haferbrei mit Apfel und Zimt 55
Hafermehl 291
Hand- oder Standmixer xx
Hanfsamen 298
 Basilikumpesto 125–126
 Gesalzener Schoko-Hanf-Shake 7
 Glow-Salat für jeden Tag 115
 Satt-mach-Smoothie 19
 Sorghum-Taboulé 104–105
 Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82
 Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips 32–33
Haselnüsse 298–299
 Haselnussmilch wie aus dem Café 35
 Knusprige Müsli-Bröckchen mit gerösteten Mandeln 71–72
 Mandelmus 77
Hefeflocken 319
Heidelbeeren, gefroren
 »Eiscreme«-Smoothie-Bowl 5
 Satt-mach-Smoothie 19
Heiße Power-Haferbrei-Bowl 49
Himbeer-Bananen- und Mango-Kokosnuss-Limetten-Sorbet 242–243
Hirse 293
 kochen 287
Hummus
 Avocado-Toast 39
 geröstetem Knoblauch und sonnengetrockneten Tomaten 84–85
 Zitronen-Knoblauch- 91
Hummus mit geröstetem Knoblauch und sonnengetrockneten Tomaten 84

I

In Schokolade getauchte Vanille-Makronen 201–202

J

Julienne- oder Spiralschneider xx

K

Kaffeebohnen

Belebende Mokka-Glo-Riegel 69–70

Kakaopulver 319

Brownies ohne Mehl 198–200

Schokopudding 228–229

Kapern 320

Karamellsoße 252

Karotten

Gemüse-Käsesuppe 142–143

Käsesoße 251

Knuspriger Thai-Salat 101

Linseneintopf 145–146

Protein-Power-Quinoa-Salat 98–99

Süßkartoffel-Suppe 140–141

Kartoffeln

Blumenkohl-Kartoffelpüree mit

Knoblauch 187–188

Geröstete Knoblauch-Basilikum-

Kartoffeln 125–126

Kartoffel-Schicht für Shepherd's Pie 167–168

Käsesoße 251

Knuspriger Kartoffelstampf 123–124

Kohlsuppe, würzige 138–139

Ofengeröstete Frühstückskartoffeln 53

Kartoffelstärke 293

Käse

Käsesoße 251

veganer Parmesankäse 267

Keksteigbällchen V 92

Kichererbsen 296

Curry-Salat 113

Hummus mit geröstetem Knoblauch und sonnengetrockneten Tomaten 84–85

In Knoblauch geröstete

Kichererbsen 107–108

mit Falafelgewürz 157

Protein-Power-Quinoa-Salat 98–99

Süßkartoffelcurry mit Spinat und

Kokosnuss 178–179

Wohlfühl-Curry mit roten Linsen 180–181

Zitronen-Dill-Salat 113

Zitronen-Knoblauch-Hummus 91

Kidneybohnen 296

Chili-Käse-Nachos 169–170

Kirschen, getrocknet, Knusprige Müsli-Bröckchen 71–72

Knoblauch

Blumenkohl-Kartoffelpüree 187–188

Croutons 257

geröstet, Basilikum-Kartoffeln mit

Rucola 125–126

geröstet, Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 84–85

Superkernige Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82

Wunderbar heilsame Brühe 150–151

Zitronen-Hummus 91

Knuspermüsli

Knusprige Müsli-Bröckchen mit gerösteten Haselnüssen und Mandeln 71–72

Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips 32–33

Knusper-Tofu 136

Knuspriger Kartoffelstampf 123–124

Knuspriger Thai-Salat 101

Kohl

Caesar Salad 107–108

Grandioser Grünkohlsalat 116–117

Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27

Kohlsuppe, würzige 138

Linseneintopf 145–146

Protein-Power-Quinoa-Salat 98–99

- Kokosmilch 306
 - Orange-grüner Vanille-Smoothie 13
 - Schokoladentarte für Erdnussbutterfans 237–238
 - Tropischer Über-Nacht-Haferbrei 57
 - Wunderbar heilsame Brühe 150–151
 - Kokosnuss 302–306
 - Ahorn-Zimt-Kokoschips 283
 - Aminos 303
 - »Bacon« 130–131
 - Belebende Mokka-Glo-Riegel 69–70
 - Cheesecake-Kruste 233–234
 - Chia-Pudding 66–67
 - Erdnussbutter-Cookies ohne Mehl 213–214
 - In Schokolade getauchte Vanille-Makronen 201–202
 - Knusprige Müsli-Bröckchen mit gerösteten Haselnüssen und Mandeln 71–72
 - Kokosblütenzucker 309
 - Kokosmehl 303
 - Kokosmus 281, 303
 - Kokosnussöl 304–306
 - Mandeln-de-luxe-Cookies 205–206
 - Mango-Limetten- und Himbeer-Bananen-Sorbet 242–243
 - Schlagsahne 275
 - Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips 32–33
 - Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen und Spinat 178–179
 - Kokosnusswasser
 - Grüntee-Limetten-Smoothie-Bowl 9
 - Mintgrüner Birnen-Vanille-Smoothie 21
 - Schokoladentarte für Erdnussbutterfans 237–238
 - Kombu 320
 - Kompott, Erdbeer-Vanille- 233–235
 - Koriander
 - Avocado-Crème 164
 - Cherrytomatensalsa 62–63
 - Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen-Salat 109–110
 - Kichererbsen-Curry-Salat 113
 - Knuspriger Thai-Salat 101
 - Sobanudelsalat 182–183
 - Kräuter und Gewürze 312–316
 - Kuchen
 - Meyer-Zitronen-Cheesecake mit Erdbeer-Vanille-Kompott 233
 - Schokoladentarte für Erdnussbutterfans 237
 - Küchenmaschine xix, xx
 - Küchenwaage xxii
 - Kürbis
 - Cupcakes 224–225
 - Zartweiche Kürbis-Cookies 216–217
 - Kürbiskerne 299
 - Ausdauer-Cracker 88–89
 - Glow-Salat für jeden Tag 115
 - Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82
 - Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips 32–33
- ## L
- Lauch
 - Shepherd's Pie 167–168
 - Leinsamen 299
 - Limette 325
 - Kreuzkümmel-Salat-Dressing 109–110
 - Mango-Kokosnuss- und Himbeer-Bananen-Sorbet 242–243
 - Linsen 296–297
 - Eintopf 145–146
 - kochen 287
 - mariniert 128–129
 - Pilz-Bolognese 161–162
 - rote, Wohlfühl-Curry mit Kichererbsen 180–181
 - Shepherd's Pie 167–168
 - Walnuss-Tacofleisch 191–192

M

- Magische »Eiscreme«-Smoothie-Bowl 5
- Magische Karamellsoße ohne Kochen 252
- Makronen, In Schokolade getauchte Vanille- 201
- Mandelmilch 300–301
 - Auberginen im Parmesanmantel 172
 - »Eiscreme«-Smoothie-Bowl 5
 - Gesalzener Schoko-Hanf-Shake für zwei 7
 - Grüner Matcha-Mango-Ingwer-Smoothie 17
 - Heiße Power-Haferbrei-Bowl 49
 - Kürbis-Cupcakes 224–225
 - Proteinreiche Schokotraum-Smoothie-Bowl 23
 - Satt-mach-Smoothie 19
 - Schnellster Haferbrei aus Haferschrot 37
 - Über-Nacht-Haferbrei mit Apfel und Zimt 55
- Mandeln 301
 - Belebende Mokka-Glo-Riegel 69–70
 - Cheesecake-Kruste 233–234
 - Geröstete Tamari-Mandeln 263
 - Haselnuss-Mandelmus 77
 - Haselnussmilch 35
 - In Schokolade getauchte Vanille-Makronen 201–202
 - Mandelmus, Selbst gemachtes 75
 - Mandelmussoße 249
 - Mandeln-de-luxe-Cookies 205–206
 - Mehl, Selbst gemachtes 285
 - Mehl und Stärke 290
 - Müsli-Bröckchen mit gerösteten Haselnüssen und Mandeln 71–72
 - Schoko-Mandel-Espresso-Cookies 207–208
 - Schwarz-weiße Toffee-Wolkenkratzer 239–240
- Mango
 - Apfel-Chutney 277
 - Grüner Matcha-Ingwer-Smoothie 17
 - Guten-Morgen-Detox-Smoothie 11
 - Kokosnuss-Chia-Pudding 66–67
 - Kokosnuss-Limetten- und Himbeer-Bananen-Sorbet 242–243
- Mangold
 - Linseneintopf 145–146
- Marinierte Riesenchampignons 187
- Marinierter italienischer Tofu 134
- Marmelade, Beerige Chia- 43–44
- Matcha-Pulver 322–324
- Mayonnaise
 - selbst gemachte 269
 - vegan 269
- Mehl 290–291
 - Kokosmehl 303
 - Selbst gemachtes 285
 - Tips beim Abmessen xvi
- Melasse 311
 - Dinkel-Cookies 219
- Messer xix
- Meyer-Zitronen-Cheesecake mit Erdbeer-Vanille-Kompott 233–235
- Milch, Haselnuss- 35
- Mintgrüner Birnen-Vanille-Smoothie 21
- Minze
 - Birnen-Vanille-Smoothie 21
 - Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
 - Sorghum-Taboulé mit Hanfsamen 104–105
- Mixer xix
- Mokka-Glo-Riegel, Belebende 69–70
- Mus
 - Cashewmus 75
 - Erdnussmus 75
 - Haselnuss-Mandelmus 77
 - Kokosmus 281
 - Mandelmus 75

Sonnenblumenkernmus 79
über Nussmuse 301
über Sonnenblumenkernmus 302

N

Nachos 169
Nährwertangaben xvii
9-Gewürze-Avocado-Hummus-
Toast 39
9-Gewürze-Mischung 258
Nudelsalat, Soba- 182
Nüsse und Samen 297–303
Nussfreie Traumriegel 211
Nussmilchbeutel xxii
Nussmuse 301 Siehe auch Mus

O

Ofen xvi
Ofengeröstete Frühstückskartoffeln 53
Öle 306
Avocado 306–308
Kokosnuss 304–306
Oliven 306
Sesam 308
Orange-grüner Vanille-Smoothie 13

P

Paprika
Chili-Käse-Nachos 169–170
Fusilli mit Linsen-Pilz-Bolognese 161–
162
Gazpacho 147–148
Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen-
Salat 109–110
geröstet 319–320
Glow-Salat für jeden Tag 115
Grüne Tacowraps 191–192
Kichererbsen-Curry-Salat 113
Knuspriger Thai-Salat 101
Sobanudelsalat 182–183

Pasta

Fusilli mit Linsen-Pilz-Bolognese 161–
162
Pasta mit Erbsen in »Käsesoße« 177
sonnengetrockneten Tomaten 185–186
Pekannüsse 301
Grandioser Grünkohlsalat 116–117
Pekannussstreusel 133
Pesto, Basilikum, für geröstete
Knoblauch-Kartoffeln 125–126
Petersilie
Knuspriger Kartoffelstampf 123–124
Protein-Power-Quinoa-Salat 98–99
Sorghum-Taboulé mit Hanfsamen 104–
105
Pfannen xx
Pfeilwurzelpulver und -stärke 293–294
Pilze
Fusilli mit Linsen-Bolognese 161–162
Marinierte Riesenchampignons 187–188
Shepherd's Pie 167–168
Presse xxii
Protein-Power-Quinoa-Salat 98–99
Proteinpulver
Der Satt-mach-Smoothie 19
Proteinreiche Schokotraum-Smoothie-
Bowl 23
Proteinreiche Schokotraum-Smoothie-
Bowl 23
Pudding, Schoko- 228

Q

Quinoa 294
kochen 287
Salat 98–99

R

Rancheros mit schwarzen Bohnen 50
Reibe xx
Reis
Curry mit roten Linsen und

Kichererbsen 180–181
kochen 287
Reisessig 325
Reisflocken
 Belebende Mokka-Glo-Riegel 69–70
 Erdnuss-Superkugeln 231–232
 Kruste 211–212
Romanasalat
 Caesar Salad 107–108
 Glow-Salat für jeden Tag 115
 Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
 Knuspriger Thai-Salat 101
Rosenkohl, geröstet mit Kokosnuss-
 »Bacon« 130–131
Rote Currypaste 322–323
Rucola, und geröstete Knoblauch-
 Basilikum-Kartoffeln 125–126

S

Saftige Dinkel-Cookies mit Melasse 219
Salat-Dressings
 Balsamico-Vinaigrette 273
 Caesar Salad 107–108
 Dressing für Grünkohlsalat 116–117
 für Sobanudelsalat 182
 für Sorghum-Taboulé 104–105
 Kreuzkümmel-Limetten-Dressing 109–
 110
 Rotweinvinaigrette 99
 Sesam-Tahina-Dressing 182
 vegane Mayonnaise 269, 324
 Zitronen-Tahina-Dressing 265
Salate
 Caesar Salad 107–108
 Gefüllte Avocado 109–110
 Glow-Salat für jeden Tag 115
 Grünkohlsalat 116–117
 Kichererbsen-Curry-Salat 113
 Knuspriger Thai-Salat 101
 Protein-Power-Quinoa-Salat 98
 Sobanudelsalat 182–183
 Sommersalat mit Zucchini-Spiralen 103
 Sorghum-Taboulé mit Hanfsamen 104–
 105
 Taboulé-Schüssel 157
 Zitronen-Dill-Kichererbsen-Salat 113
Salsa, Cherrytomaten- 62–63
Salz 311
 Menge in Rezepten xvi
Satt-mach-Smoothie 19
Sauerrahm, Cashew- 261
Schlagsahne, Kokosnuss- 275
Schmortopf xx
Schnellster Haferbrei aus
 Haferschrot 37
Schokochips 318–319
 Bananenbrot-Happen 86–87
 Belebende Mokka-Glo-Riegel 69–70
 Erdnussbutter-Cookies ohne Mehl 213–
 214
 Erdnuss-Superkugeln 231–232
 Keksteigbällchen 92–93
 Müsli-Bröckchen mit gerösteten
 Haselnüssen und Mandeln 71–72
Schokolade 318–319
 Brownies ohne Mehl 198–200
 Gesalzener Schoko-Hanf-Shake 7
 Nussfreie Traumriegel 211–212
 Proteinreiche Schokotraum-Smoothie-
 Bowl 23
 Schokoladentarte für
 Erdnussbutterfans 237–238
 Schoko-Mandel-Espresso-Cookies 207–
 208
 Schokopudding 228–229
 Schwarz-weiße Toffee-
 Wolkenkratzer 239–240
 Vanille-Makronen 201–202
Schwarze Bohnen 297
 Gefüllte Avocado 109–110
 Gefüllte Süßkartoffeln 164–165
 Rancheros 50–51
 Veggie-Burger 159–160
Schwarzen Bohnen, Rancheros mit 50
Schwarz-weiße Toffee-
 Wolkenkratzer 239–240

- 6-Gemüse-Käsesuppe 142
- Selbst gemachtes Kokosmus 281
- Selbst gemachtes Mandelmus 75
- Selbst gemachtes
 - Sonnenblumenkernmus 79–80
- Selbst gemachte vegane
 - Mayonnaise 269
- Sellerie
 - Gemüse-Käsesuppe 142–143
 - Linseneintopf 145–146
- Sesamöl 308
- Sesamsamen 302
 - Ausdauer-Cracker 88–89
 - Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82
- Shake-and-Go Balsamico-Vinaigrette 273
- Shakes. Siehe auch Smoothies
 - Gesalzener Schoko-Hanf-Shake 7
- Shepherd's Pie 167–168
- Sieb xxii
- Smoothies. Siehe auch Shakes
 - »Eiscreme«-Smoothie-Bowl 5
 - Grüner Matcha-Mango-Ingwer-Smoothie 17
 - Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
 - Grüntee-Limetten-Smoothie-Bowl 9
 - Guten-Morgen-Detox-Smoothie 11
 - Mintgrüner Birnen-Vanille-Smoothie 21
 - Orange-grüner Vanille-Smoothie 13
 - Proteinreiche Schokotraum-Smoothie-Bowl 23
 - Satt-mach-Smoothie 19
 - Strahlende Regenbogen-Smoothie-Bowl 15
- Sobanudelsalat 182–183
- Sojamilch
 - vegane Mayonnaise 269
- Sojaprodukte 316–317
- Sommersalat mit Zucchini-Spiralen 103
- Sonnenblumenkerne 302
 - Ausdauer-Cracker 88–89
 - Erdbeer-Haferflocken-Riegel 45–46
 - Sonnenblumenkernmus 302
 - Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82
 - Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips 32–33
- Sonnengetrocknete Tomaten 322
 - Die besten marinierten Linsen 128–129
 - Hummus mit geröstetem Knoblauch und sonnengetrockneten Tomaten 84–85
 - Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten 185–186
 - Protein-Power-Quinoa-Salat 98–99
 - Sommersalat mit Zucchini-Spiralen 103
 - Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten 81–82
- Sorbet-Duo: Mango-Kokosnuss-Limetten- und Himbeer-Bananen-Sorbet 242–243
- Sorghumhirse 294
 - kochen 287
 - Sorghum-Taboulé mit Hanfsamen 104–105
- Soßen
 - Avocado-Knoblauch-Aioli 123–124
 - Avocado-Koriander-Crème 164–165
 - Barbecuesauce 255
 - Karamellsoße 252–253
 - Käsesoße 251
 - Marinara-Soße 175
 - Pesto 125–126
 - Thai-Mandelmussoße 249
 - Wohlig-warme Soße 279
- Spinat
 - Grüner Resetknopf-Smoothie 25, 27
 - Grüntee-Limetten-Smoothie-Bowl 9
 - Orange-grüner Vanille-Smoothie 13
 - Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten 185–186
 - Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen und Kokosnuss 178–179
- Sriracha 323
- Strahlende Regenbogen-Smoothie-Bowl 15

Superkernige Knoblauch-Cracker mit
sonnengetrockneten
Tomaten 81–82
Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit
Kokoschips 32–33
Suppen
Gazpacho 147–148
Gemüse-Käsesuppe 142–143
Kohlsuppe, würzige 138–139
Möhren-Süßkartoffel-Suppe 140–141
Wunderbar heilsame Brühe 150–151
Süßkartoffeln
Cremige Thai-Möhren-Süßkartoffel-
Suppe 140–141
Gefüllte Süßkartoffeln 164–165
Gemüse-Käsesuppe 142–143
Ofengeröstete Frühstückskartoffeln 53
Schokopudding mit Geheimzutat 228–
229
Süßkartoffelauflauf 132–133
Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen, Spinat
und Kokosnuss 178–179
Veggie-Burger 159–160
Süßungsmittel 308–311

T

Taboulé
Große Taboulé-Schüssel 157
Sorghum-Taboulé mit Hanfsamen 104–
105
Tacowraps, Grüne 191–192
Tahina 302
Zitronen-Tahina-Dressing 265
Tamari 316–317
Tarte für Erdnussbutterfans,
Schokoladen- 237–238
Teigroller xxii
Thai-Mandelmussoße 249
Thai-Salat, Knuspriger 101
Toast, Avocado-Hummus- 39
Toffee, Schwarz-weiße 239

Tofu 318
Knusper-Tofu 136–137
Marinierter italienischer Tofu 134–135
Tofu pressen 271
Tomaten. Siehe auch Cherrytomaten;
sonnengetrocknete Tomaten
Barbecuesauce 255
Chili-Käse-Nachos 169–170
Curry mit roten Linsen und
Kichererbsen 180–181
Gazpacho 147–148
Kohlsuppe, würzige 138–139
Linseneintopf 145–146
Marinara-Soße 175
Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen, Spinat
und Kokosnuss 178–179
Tortilla-Chips
Chili-Käse-Nachos 169–170
Tortillas
Grüne Tacowraps 191–192
Tropischer Über-Nacht-Haferbrei 57

U

Über-Nacht-Haferbrei mit Apfel und
Zimt 55
Ultimative Grüne Tacowraps 191–192

V

Vanille 323–324
Erdbeer-Vanille-Kompott 233–235
Mintgrüner Birnen-Vanille-Smoothie 21
Schwarz-weiße Toffee-
Wolkenkratzer 239–240
Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit
Kokoschips 32–33
Veganer Parmesankäse, Zweierlei 267
Vinaigrettes
Balsamico-Vinaigrette 273
für Sorghum-Taboulé mit
Hanfsamen 104–105
Rotweinvinaigrette 99

W

- Walnüsse 302
 - Brownies ohne Mehl 198–199
 - Linsen-Walnuss-Tacofleisch 191–192
 - Veggie-Burger 159–160
- Wassermelone
 - Strahlende Regenbogen-Smoothie-Bowl 15
- Weißer Bohnen 297
- Weizenkörner
 - Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen-Salat 109
- Wohlfühl-Curry mit roten Linsen und Kichererbsen 180
- Wohlig-warme Soße 279

- Worcestershiresauce 324
- Wraps, Grüne Taco- 191–192
- Wunderbar heilsame Brühe 150–151
- Würzige Buttercreme-Glasur 227

Z

- Zartweiche Kürbis-Cookies 216–217
- Zitrone 326
 - Knoblauch-Hummus 91
 - Meyer-Cheesecake 233–235
 - Tahina-Dressing 265
- Zucchini-Spiralen, Sommersalat mit 103
- Zucker 308–310
- Zweierlei veganer Parmesankäse 267

ÜBER DIE AUTORIN

ANGELA LIDDON ist Gründerin, Rezeptentwicklerin, Fotografin und Autorin für ihren Blog OhSheGlows.com – einer preisgekrönten Internetadresse für gesunde, vegane Rezepte, die monatlich Millionen Besuche verzeichnet. Auch in regionalen und internationalen Medien hat Angela Liddons Arbeit Aufmerksamkeit gefunden, so zum Beispiel in *VegNews*, *O Magazine*, *Fitness*, *The Kitchn*, *Self, Shape*, *National Post*, *The Guardian*, *Glamour*, *The Telegraph*, *Barre3*, *T.O.F.U.* und *Best Health*. Sie gewann mehrere Preise, darunter *VegNews* Best Vegan Blog 2012, 2014 und 2015, *Chatelaine's* Hot 20 under 30 award und *Foodbuzz's* Best Veg Blog sowie Best Overall Blog. Ihr erstes Kochbuch, *Oh She Glows! Das Kochbuch* ist ein internationaler Bestseller. Es wurde zum Indigo's Book of the Year for 2014 und *VegNews's* Favorite Cookbook of 2014 gewählt und stand auf der Bestsellerliste der *New York Times*. Angela lebt mit ihrer Familie in Oakville, Kanada. Ihren Blog finden Sie unter OhSheGlows.com.

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chia, Kokosblütenzucker, Tamari oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie »Gesunde Ernährung« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u.a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.

Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.





Angela Liddon

[Oh She Glows für jeden Tag - E-Book](#)

380 Seiten, geb.
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de