



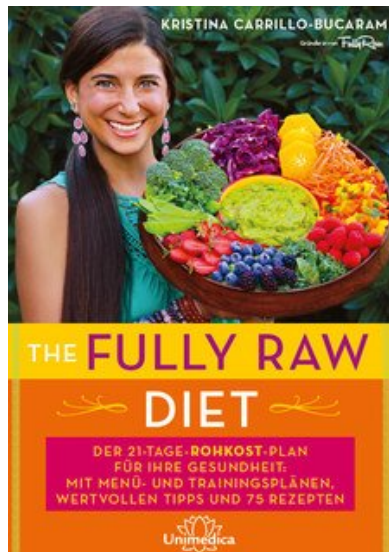
Kristina Carrillo-Bucaram The Fully Raw Diet

Leseprobe

[The Fully Raw Diet](#)

von [Kristina Carrillo-Bucaram](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b21277>

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

Dank vi

ERSTER TEIL | DIE 21-TAGE-DIÄT

Einstieg in die Fully Raw Diet 3

Zu diesem Buch.....16

Die 21-Tage-Diät,
Woche für Woche19

1. WOCHE.....19

Meine Geschichte: Wie ich zur
Vegetarierin wurde26

Meine Geschichte: Wie ich mich
der Rohkost zuwandte 40

2. WOCHE.....42

Meine Geschichte: Was ich an
einem typischen Tag esse 50

Meine Geschichte: Wie ich auf dem
College Freundschaften schloss ... 58

3. WOCHE.....61

Meine Geschichte: Meine Familie ..62

Meine Geschichte: Vollkommen
Rohkost und vollkommen Bio70

ZWEITER TEIL | DIE FULLY RAW KÜCHE

Loslegen.....83

Tipps zum Einkaufen und
richtigen Aufbewahren.....83

Auswahl der richtigen
Küchenausstattung86

Ein paar Worte zu den Rezepten .. 90

REZEPTE93

Säfte & Smoothies.....94

Suppen, Dips & Dressings....142

Grandiose Mahlzeiten.....172

Desserts210

DRITTER TEIL | FITNESS UND SPORT

Legen Sie los, seien Sie aktiv! ...249

Dehnungsübungen/Stretching 249

Kardiotraining253

Krafttraining.....254

*Anhang: Rohe Ernährungswissen-
schaft 257*

Register von Tabellen und Tipps .. 271

Index 273

Bezugsquellen 282

Über die Autorin 282



EINSTIEG IN DIE FULLY RAW DIET

Ich freue mich darüber, Sie während der 21-Tage-Diät begleiten zu können. Es dauert einige Zeit, gute Absichten in gesunde Gewohnheiten zu verwandeln, und wir werden die folgenden 21 Tage nutzen, Ihnen ein neues Leben aufzubauen. Während ich Ihnen beibringe, wie man sich Fully Raw ernährt (also vollständig von Rohkost), werden Sie lernen, mehr Obst und Gemüse zu essen: nicht gekocht, nicht verarbeitet, dafür reif und rein. Im Gegensatz zu anderen Diäten, die schnelle Gewichtsabnahme versprechen und dabei lebenslang eingeschränkte Kalorienaufnahme mit sich bringen, werden Sie jeden Tag zu jeder Mahlzeit so viel essen können, wie Sie möchten, solange Sie Ihre Ernährung auf vollkommen unverarbeitetes, rohes Obst und Gemüse umstellen, das reich an sekundären Pflanzenstoffen ist, nur mäßig Kalorien und wenig Fett enthält. Aber Sie werden nicht einfach nur frische, farbenfrohe Früchte genießen, sondern ich werde Ihnen kreative Möglichkeiten zeigen, die Ernte in bunte Salate, sättigende Smoothies, stärkende Säfte, elegante Hauptgerichte und verführerische Desserts zu verwandeln. Ich werde Ihnen all die Tipps, Tricks, Rezepte und Strategien verraten, die Sie benötigen, um erfolgreich zu sein!

Wenn rohköstliche Ernährung etwas Neues für Sie ist, wird es sich anfangs vielleicht komisch anfühlen, zu 100 % auf frisches rohes Obst und Gemüse umzustellen, sobald Sie sich aber einmal daran gewöhnt haben und die Vorteile zu spüren beginnen, werden Sie sehen, dass man sich leicht auf diesen Lifestyle einstellen und ihn den eigenen Lebensumständen anpassen kann. Ich

ernähre mich inzwischen seit 10 Jahren Fully Raw und habe mich in die Art des Essens und Lebens verliebt. Ich habe vielen Menschen dabei geholfen, der Diät-Falle zu entkommen und werde auch Ihnen dabei helfen.

Selbst wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie sich zu 100 % rohköstlich ernähren möchten, ist eine Fully Raw Mahlzeit pro Tag schon ein guter Anfang. Die Umstellung von gegarten Lebensmitteln auf Rohkost lässt sich im Grunde genommen einfach vollziehen, indem man den Anteil von rohem Obst und Gemüse an der Ernährung immer weiter anhebt. Je mehr rohes Obst und Gemüse man isst, umso weniger Platz hat man für gegarte und industriell verarbeitete Lebensmittel sowie tierische Produkte. Vielen fällt es leichter, zunächst damit zu beginnen, einen Frucht-Smoothie oder einen großen, frischen Fruchtsaft und reifes, saisonales Obst zum Frühstück zu sich zu nehmen und sich den Rest des Tages dann erst mal wie gewohnt zu ernähren. Oder Sie versuchen, sich ein paar Tage Fully Raw zu ernähren und essen dann zu einer Mahlzeit oder einen Tag lang wieder andere Lebensmittel. In meiner Erfahrung hat sich gezeigt, dass es nach dem ersten winzigen Schritt leichter fällt, sich häufiger rohköstlich zu ernähren und dass man dann irgendwann den kompletten Absprung schafft. Schon alleine eine Fully-Raw-Mahlzeit am Tag bringt eine Menge Vorteile mit sich. Innerhalb einer Woche werden Sie spüren, dass Sie mehr Energie haben, Ihre Haut reiner ist, Ihre Verdauung besser und sich Ihre Laune verbessert. Fangen Sie langsam an und hören Sie auf Ihren Körper.

ZU DIESEM BUCH

ESSEN

Beim Lesen des Diät-Programms und bei der Zubereitung der Rezepte aus diesem Buch werden Sie sehen, dass diese von sehr leicht bis etwas schwieriger reichen. Was auch immer Sie zubereiten, drei Dinge kann ich Ihnen versprechen:

- 1) Wenn Sie frische, gesunde Produkte kaufen, wird alles, was Sie zubereiten, köstlich und schön sein – vom einfachen Rohen Feigen-Teller bis hin zur extravaganten Fully Raw Erdbeertorte (Seite 217).
- 2) Ihr Erfolg liegt mir persönlich am Herzen. Alles, was Sie auf diesen Seiten finden, wurde wiederholt von mir getestet, ebenso von meinen Lesern und Zuschauern sowie Profis aus der Gastronomie. Und alles hat die Tests bestanden.
- 3) Bei komplizierteren Rezepten wie meiner Fully Raw Lasagne (Seite 190) oder dem Happy Birthday! Carrot Cake (Seite 214) verspreche ich Ihnen, dass die Ergebnisse spektakulär und der Mühe wert sein werden. Ich liebe es, Essen zuzubereiten, doch wenn ich viel Liebe und Zeit in die Zubereitung einer Mahlzeit investiere, müssen die Ergebnisse auch im Verhältnis zum Aufwand stehen.

Je nachdem, wo auf der Welt Sie sich befinden und zu welcher Jahreszeit Sie mit der Diät beginnen, werden Sie vielleicht feststellen, dass die eine oder andere Zutat eines Rezeptes keine Saison hat. In diesem Fall müssen Sie die betreffende Zutat durch ein möglichst ähnliches frisches und saisonales Produkt ersetzen.

Wenn das Rezept zum Beispiel nach Grünkohl verlangt, wird es auch mit den meisten anderen Sorten von dunkelgrünem Blattgemüse funktionieren. Anstelle von Cantaloupe-Melonen können Honigmelonen verwendet werden. Und Sie werden feststellen, dass Ihr Salat köstlich schmeckt und supergesund ist, egal, ob Sie Himbeeren oder Heidelbeeren oder Brombeeren oder Erdbeeren verwenden.

Für den Verlauf der 21 Tage dieser Diät habe ich versucht, die Küchenarbeit so zu organisieren, dass Sie zunächst grundlegende Rezepte lernen – einfache Säfte und Smoothies, unkomplizierte Salate – und dann Gerichte, die etwas mehr Eindruck machen, für die aber auch mehr Können und Zeit investiert werden müssen. Für die erste Woche habe ich ein Abendessen eingeplant, das auch für Besuch geeignet, aber eben auch etwas aufwendiger ist. In der zweiten Woche gibt es zwei solcher Mahlzeiten und in der dritten Woche drei, sodass Sie Ihre Fähigkeiten bei der Zubereitung roher Rezepte üben können. Für jede Woche schlage ich Ihnen mindestens ein leckeres Dessert-Rezept vor.

BEWEGUNG

Ich habe versucht, ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm für unsere 21 gemeinsamen Tage zusammenzustellen. Gesunde Menschen leben in gesunden Körpern und gesunde Körper sind in Bewegung! Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Körper jeden Tag Bewegung gönnen. Wenn Sie es nicht



gewöhnnt sind, Sport zu treiben, sollten Sie Ihren Arzt fragen, ob dieses Trainingsprogramm für Sie geeignet ist. Ich unterstütze Sie, indem wir langsam anfangen, wenn Sie aber bereits aktiv sind, können Sie sich ruhig mehr fordern. Beim Training ist es wichtig, dass Sie sich jedes Mal etwas mehr bewegen und versuchen, ein wenig mehr zu leisten als beim Mal davor. Beim Training unterscheidet sich drei Bewegungsformen:

1. STRETCHING Die Ergebnisse von Studien über die Vorteile des Dehnens vor und nach dem Training sind zwar gemischt, persönlich habe ich aber die Erfahrung gemacht, dass ich mich besser fühle, wenn ich meine Waden vor dem Joggen oder meine Schultern vor dem Gewichtheben dehne. Ich fühle mich dann flexibler und habe einen größeren Bewegungsradius. Viele Experten sind auch der Meinung, dass das Verletzungsrisiko

TAG 7

MENÜ

Gurke-Minze-Wasser (Seite 100)

Zitronen-Ingwer-Energieschub (Seite 113)

Sour-Punch-Smoothie (Seite 128 – wählen Sie ein Rezept nach Belieben)

Energetisierender Salat mit Erdbeer-Vinaigrette (Seite 178)

Neapolitanische Schichttorte (Seite 228)

AUFWACHEN

Beginnen Sie den Tag mit einem Liter Gurke-Minze-Wasser. Gurken enthalten viel Feuchtigkeit und eine Menge Elektrolyte, sodass sie einen hydrierenden Effekt auf den Körper haben. Kalium, ein Elektrolyt, hilft bei der Regulation der Natriummenge im Körpersystem, hält die Muskeln beweglich und hat reinigende Wirkung auf den Verdauungstrakt. Täglich Gurken zu essen ist eine der besten Möglichkeiten, um der Haut diesen gewissen »Glanz« zu geben. Minze ist eine wunderbare Erfrischung für den Gaumen und hilft hervorragend gegen schlechten Atem. Außerdem beruhigt sie die Nerven. Wenn Sie beim Aufwachen also Beklemmungen oder Ängste verspüren, trinken Sie eine minzige Erfrischung wie dieses Wasser und das wird Ihnen helfen, sich zu entspannen und einen guten Start in den neuen Tag zu haben!

FRÜHSTÜCK

Zum Frühstück empfehle ich heute meinen Zitronen-Ingwer-Energieschub. Das gestrige Abendessen war etwas schwerer als die meisten anderen Abendessen dieses Programms. Da es so reichhaltig war, wird ein leichtes Frühstück besonders erfrischend sein. Es ist Zeit, richtig in den Tag zu starten, damit Sie sich hervorragend fühlen, was immer auch passiert!

Ich liebe den Zitronen-Ingwer-Energieschub, da er nicht süß, sondern eher pikant, erfrischend und grün ist. Lassen Sie sich von der Farbe aber nicht abschrecken. Im Gegensatz zu anderen grünen Gemüsesäften gleichen die erfrischende Zitrone und der reinigende Ingwer die Aromen des grünen Gemüses aus. Stellen Sie sich vor, dieser Saft wäre ein Lebenselixier. Er sorgt für den Basenhaushalt, hydriert den Körper, beruhigt die Nerven, sorgt für hormonelle Ausgeglichenheit, macht den Magen weniger empfindlich, regelt Verdauungsprobleme, Verstopfung, überschüssigen Schleim, Kopfschmerzen und Kater. Diesen Saft trinke ich immer dann, wenn ich schnell aufgepöppelt werden muss. Sozusagen mein Allheilmittel!

DER WEG UND DAS ZIEL SIND DAS ZIEL

Beobachten Sie Ihren Fortschritt. Es geht vielleicht nicht so schnell voran, wie Sie es gerne hätten, aber es geht voran. Langsamer Fortschritt führt zu längerfristigeren Veränderungen in Ihrem Körper als eine Extremdiät. Während er sich verändert, bewegt sich Ihr Körper auf Ihr neues Ich zu! Diese ganzen Veränderungen – in Ihrem Denken, Ihrem Handeln und Ihren Wünschen – benötigen Zeit. Entspannen Sie sich und lassen Sie sich treiben. Genießen Sie den Prozess! Wenn Sie keinen Spaß dabei haben, wird der Weg beschwerlich sein. Gehen Sie sicher, dass Sie den Weg genießen.

MITTAGESSEN

Zum Mittagessen können Sie einen der fünf Sour-Punch-Smoothies mit Granny Smith Äpfeln wählen. Alle diese Smoothies sind leicht, süß und sehr nahrhaft. Ich habe herausgefunden, dass Granny Smith Äpfel den intensiven Geschmack von Blattgemüse her-

vorrangig ausgleichen, vor allem die Schwefelverbindungen aus Grünkohl und anderem Gemüse aus der Familie der Kreuzblütengewächse. Granny Smith Äpfel enthalten eine Menge verdauungsfördernde Ballaststoffe und helfen dabei, Giftstoffe auszuscheiden. Wenn Sie sich nach Gemüse fühlen, dann sind das die Smoothies für Sie. Versuchen Sie den Tropischen Versteck-den-Spinat-Smoothie – je mehr Äpfel (oder anderes Obst) Sie zufügen, umso süßer und erfrischender wird der Smoothie. Oder Sie können den Herben Start probieren, mit Minze, nährstoffreichem Grünkohl und erfrischendem Grapefruitsaft. Dafür empfehle ich anfangs nur ein paar Blätter Grünkohl. Sobald Sie sich an grüne Smoothies gewöhnt haben, werden Sie besser mit dem intensiven Geschmack zurechtkommen! Smoothies sind schnell gemacht und für das Essen unterwegs geeignet. Bereiten Sie morgens einen Smoothie vor, der dann mit in die Schule oder zur Arbeit genommen werden kann. Solange Sie ihn im Kühlschrank, an einem kühlen Ort oder in einer Thermoskanne aufbewahren, ist er ohne Probleme ein paar Stunden haltbar.

ABENDESSEN

Sind Sie bereit für eine Schüssel wunderbar frühlingshafter Süße? Mein Energetisierender Salat mit Erdbeer-Vinaigrette enthält frisches, frühlingshaftes Blattgemüse, tropische Karambola, Tomaten alter Sorten, Kiwis und Pekannüsse, angemacht mit einer köstlichen, fettfreien Erdbeer-»Vinaigrette«. Diese wunderbare Mischung verschiedener Farben und Texturen wird Sie erfrischen und glücklich machen, ohne Sie zu beschweren. Das Dressing nenne ich »Vinaigrette«, obwohl es keinen Essig enthält, nur die natürliche Frische der Erdbeeren und Orangen, welche den verarbeiteten Essig überflüssig macht. Ist das nicht wunderbar?!

DESSERT

Sie haben die erste Woche hinter sich und sich eine Belohnung verdient. Heute werde ich Sie also verwöhnen. Bereiten Sie Ihre Augen und Geschmacksknospen auf etwas wirklich Großartiges vor: meine Neapolitanische Schichttorte. Drei köstliche Lagen aus Datteln und Nüssen, Bananen-Johannisbrot-Creme und Erdbeer-Himbeer-Mousse. Alles 100 % roh und 100 % nahrhaft. Ein der besten Seiten der Fully Raw Ernährung ist, dass alles Essen gut für Sie ist – sogar der Nachtisch. Es ist egal, ob Sie frisches, nahrhaftes Obst in Form eines Safts, eines Smoothies, einer Suppe, eines Salats, eines Kuchens oder Puddings essen. Das alles wird aus gleich gesunden Zutaten zubereitet. Auf geht's – gönnen Sie sich was!

FETT ESSEN

Wenn ich über Nüsse, Kerne und Samen, Avocados oder Kokosnüsse Fett aufnehme, ist das in der Regel in Form von Dressings oder Salaten. Ich esse Nüsse selten einfach so als Snack. Ich fühle mich tagsüber gerne leicht, daher esse ich Obst oder Gemüse. Abends, wenn ich zur Ruhe kommen möchte, hilft es mir, fette Zutaten mit hoher Kaloriendichte zu essen. Jeden Tag eine Handvoll Nüsse, Kerne oder Samen zu essen, ist aber eine köstliche Sache. Wenn Sie das möchten, denken Sie daran, dass Walnüsse, Hanfsamen, Chiasamen und Leinsamen das beste Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren haben. Wenn Sie kein Fett in Ihren Dressings wünschen, können Sie es gerne weglassen.

SPORT

Heute ist ein Ruhetag. Achten Sie darauf, ausreichend zu schlafen und sich insgesamt gut zu erholen. Wenn Sie trainieren möchten, empfehle ich eine Stunde Spazierengehen, eine Stunde Yoga oder 30 Minuten gemütliches Joggen.

WASSERMELONEN-GAZPACHO

Ergibt etwa 1l / 1 große Portion

Wie die meisten anderen Früchte haben Wassermelonen einen hohen Wassergehalt. Außerdem enthalten sie wenige Kalorien, sodass man so viel davon genießen kann, wie man möchte, ohne sich darüber Gedanken machen zu müssen, dass man zunehmen könnte. Wassermelonen schmecken zwar süß, enthalten aber wenig Zucker (15-20 % weniger als Cantaloupe- oder Honigmelonen). Der Grund dafür, dass sie so süß schmecken, ist der geringe Natriumgehalt: Eine ordentliche Spalte Wassermelone enthält nur etwa 3 mg! Also gönnen Sie sich ruhig eine große Portion. Je mehr Sie davon essen, umso gesünder werden Sie! Wussten Sie übrigens, dass Wassermelonen aus der gleichen Pflanzenfamilie stammen wie Gurken, den Cucurbitaceae (Kürbisgewächse)? Kein Wunder, dass sie zusammen so gut schmecken! Ich weiß, in der Regel schneidet man die Schale ab, aber die Schale von Wassermelonen ist so köstlich, dass man sie für diese Suppe (und auch in Salaten) dran lassen kann!

DAS BENÖTIGEN SIE

- 3 Pfund Wassermelone, mit oder ohne Schale (oder mehr/weniger nach Belieben)
- 1 unbehandelte Gurke (etwa 300 g), in Stücke geschnitten
- 1 gelbe oder rote Tomate, Stielansatz entfernt, in Stücke geschnitten
- 1 rote oder gelbe Paprika, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernt, in Stücke geschnitten
- 250–500 ml frisch gepresster Orangensaft (von 3–6 Orangen)
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft (optional)
- kleine Handvoll frisch gehackter Basilikum oder Koriander

AUSSTATTUNG

- Großes scharfes Messer
- Schneidebrett
- große Suppenschüssel und Löffel
- Zitruspresse
- Küchenmaschine

DAS MÜSSEN SIE TUN

Die Wassermelone in kleine Stücke schneiden. Die Stückchen zusammen mit dem Fruchtsaft, der sich beim Schneiden auf dem Brettchen gesammelt hat, in die Suppenschüssel geben. Mir ist schon klar, dass Sie die Wassermelone gerne in der Küchenmaschine klein hacken möchten, aber bitte tun Sie das nicht! Dann bekommen Sie bloß süßes rosa Wasser – was toll wäre, wenn Sie sich einen Saft zubereiten wollten, aber nicht cool ist, wenn Sie eine Schüssel Suppe zubereiten möchten.

Gurke, Tomate und Paprika in der Küchenmaschine fein hacken und zur Wassermelone in die Suppenschüssel geben. Orangen- und gegebenenfalls Zitronensaft sowie die gehackten Kräuter untermischen. Sofort servieren oder in einem sorgfältig verschlossenen Behälter bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.



NEAPOLITANISCHE SCHICHTTORTE

Ergibt 10 Portionen

Im letzten Viertel des 19. Jahrhunderts lösten handwerkliche Eiscreme-Produzenten aus Neapel in New York einen regelrechten Eiscreme-Hype aus. Ihre Kreationen wurden als neapolitanischer Stil bekannt und die Version, in denen drei Sorten Eiscreme in Anlehnung an die italienische Flagge nebeneinander geschichtet wurde, war die beliebteste Form neapolitanischer Eiscreme. Die Kombination von Vanille, Schokolade und Erdbeere war besonders weit verbreitet, vermutlich weil diese drei Geschmacksrichtungen damals am beliebtesten waren. Diese klassische neapolitanische Eiscreme war die Inspiration für meine dreilagige Eistorte. Der Boden besteht aus einer Nuss-Dattel-Masse, dann kommt eine Schicht Schokoladen-Crème und dann eine Lage aus roten Beeren und gefrorenen Bananen. Sie werden noch Stunden nach dem Genuss dieser großartigen Torte davon schwärmen, wie köstlich sie ist!

DAS BENÖTIGEN SIE

Für den Tortenboden

300 g rohe Nusskerne (z. B. Mandeln, Walnüsse, Pekannüsse) oder getrocknete Maulbeeren
15 frische Medjool-Datteln, Stein entfernt, grob gehackt

Für die Brombeer-Schicht

1 Pfund Brombeeren
3–4 frische Medjool-Datteln, Stein entfernt, grob gehackt
3–4 Bananen, geschält und gefroren, in kleine Stücke geschnitten

Für die Crème-Schicht

4 Bananen, geschält und gefroren, in kleine Stücke geschnitten
10 frische Medjool-Datteln, Stein entfernt, grob gehackt
2 EL Nussmilch (siehe Seite 224), frisches Kokoswasser (siehe Seite 29) oder fertig gekauftes Kokoswasser in Rohkostqualität
1 EL Bio-Carobpulver (in Rohkostqualität)
Mark von 1 Vanilleschote (siehe Seite 135)

Für die Erdbeer-Schicht

1 Pfund Erdbeeren, Stielansatz entfernt, plus mehr zum Garnieren
85 g Himbeeren
5 frische Medjool-Datteln, Stein entfernt, grob gehackt
2 Bananen, geschält und gefroren, in kleine Stücke geschnitten

AUSSTATTUNG

großes scharfes Messer
Schneidebrett
runde Springform mit 23 cm Durchmesser
Backpapier-Kreis mit 23 cm Durchmesser
Küchenmaschine
Silikon-Teigschaber
Messer mit feiner Klinge
Kuchenplatte



DAS MÜSSEN SIE TUN

Den Boden der Springform mit dem Backpapier-Kreis auslegen. Beiseitestellen.

Zunächst den Tortenboden zubereiten. Dafür Nusskerne und Datteln in der Küchenmaschine mit der Impulsstufe zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Die Masse in die Springform geben, die Hände leicht mit kaltem Wasser befeuchten und die Masse mit den angefeuchteten Händen gleichmäßig auf dem Boden der Form verteilen. Zwischendrin die Hände gegebenenfalls erneut befeuchten. Die Springform im Gefrierschrank ruhen lassen, während die Brombeer-Schicht zubereitet wird.

Für die Brombeer-Schicht alle Zutaten in der Küchenmaschine mit der Impulsstufe glatt pürieren. Auf den gefrorenen Tortenboden in der Springform gießen und mit dem Silikon-Teigschaber gleichmäßig darauf verteilen. Etwa 1 Stunde im Gefrierschrank ruhen lassen, bis die Masse fest gefroren ist.

Dann die Crème-Schicht vorbereiten. Dafür alle Zutaten in der Küchenmaschine mit der Impulsstufe glatt pürieren. Die Masse auf die gefrorene Brombeer-Schicht in der Springform gießen und mit dem Silikon-Teigschaber gleichmäßig verteilen. Etwa 30 Minuten im Gefrierschrank ruhen lassen, bis die Masse fest ist.

Für die Erdbeer-Schicht alle Zutaten in der Küchenmaschine mit der Impulsstufe glatt pürieren. Die Masse auf die gefrorene Crème-Schicht in der Springform gießen und



mit dem Teigschaber gleichmäßig verteilen. Die zum Garnieren vorgesehenen Erdbeeren der Länge nach halbieren und auf der Torte arrangieren. Mindestens eine Stunde (oder über Nacht) einfrieren, bis alle Schichten fest sind. Um die Torte aus der Springform zu lösen, mit einem Messer am Innenrand der Springform entlangfahren. Die Oberfläche der Torte mit einem Backpapier abdecken und ein Schneidebrett darauf legen. Die Torte nun zusammen mit dem Schneidebrett wenden, um sie zu stürzen. Springform und Backpapier-Kreis entfernen, die Torte zurück auf eine Kuchenplatte stürzen, das Backpapier von der Oberfläche entfernen, die Torte in Stücke schneiden und servieren.



INDEX

A

Ananas

- Ananas-Gurken-Gazpacho 148
- Eis am Stiel 240
- Entsaften 110
- Fully Raw Dschungel-Saft 121
- Honigmelonen-Smoothie 136
- Kirsch-Nektarinen-Genuss 140
- Orangen-Ananas-Smoothie mit Blattkohl 132
- Reifegrad 116
- Schälen 138
- Sonnenschein-Saft 110
- Sour-Punch-Smoothies 128
- Super-Süßer-Rosa-Smoothie 130
- Süßegrad 111
- Tropischer Smoothie 138
- Zuckerwatte-Saft 116

Antioxidantien 35, 269, 270

Äpfel 107, 126, 127, 129

- Beten-Saft 106
- Bugs-Bunny-Saft 124
- Der Unbezwingbare Hulk 102
- Eis am Stiel 240
- Erfrischender Minze-Saft 119
- Fully Raw Apfelkuchen 225
- Fully Raw Dschungel-Saft 121
- Fully Raw Schokoladen-Pekan-Torte 220
- Möhren-Apfel-Ingwer-Saft 109
- My Secret Soulshine Juice 112
- Sonnenschein-Saft 110
- Sour-Punch-Smoothies 128
- Süßkartoffel-Saft 114
- The Glow Stick 122
- Zuckerwatte-Saft 116

Aromatisiertes Wasser: Grundrezept 98

Avocados

- Avocado vorbereiten 156
- Fantastische Burritos 196
- Fantastische Fettarme Guacamol 158
- Fully Raw Mais-Salat 182

Gefüllte rote Paprika mit Avocado-Salsa 200

Himmlicher Pfirsich-Avocado-Salat 186

Macho-Tacos 198

Orangen-Avocado-Koriander-Salsa 156

Rohes veganes Chili, Baby! 188

B

Ballaststoffe 270

Bananen

- Bananen-Beeren-»Eiscreme« 212
- Bananen-Smoothies 134
- Fully Raw Bananen-Kokos-Tarte 236
- Fully Raw Erdbeertorte 217
- Kokos-Bananen-Smoothie mit einer Prise Zimt 135
- Neapolitanische Schichttorte 228
- Sour-Punch-Smoothies 128
- Tropischer Smoothie 138
- Winter-Punsch 223

Basen 270

Basilikum

- Bananen-Smoothies 134
- Brombeer-Horapa-Basilikum-Dressing 168
- Fully Raw Fettucine Alfredo 204
- Granatapfel-Salat mit Orangen-Basilikum-Dressing 184
- Himmlicher Pfirsich-Avocado-Salat 186
- Kirschtomaten-Basilikum-Suppe 146
- Macho-Tacos 198
- Mein Wassermelonen-Saft-Geheimnis 104
- Nektarinen-Kirschtomaten-Suppe 152
- Orangen-Dressing mit roter Paprika und Hanfsamen 170
- Pikanter Mango-Basilikum-Salat 187
- Rohe Zucchini-Nudeln mit frischer Marinara-Sauce 202
- Zitronen-Crème-Dressing 169

Bauchmuskeltraining

Sit-Ups 254

Beeren. *Siehe auch* Spezifische Beersorten
Bananen-Beeren»Eiscreme« 212
Köstliches Beeren-Obst-Sorbet 227
Neapolitanische Schichttorte 228
Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233
Beten-Möhren-Ingwer-Saft 108
Beten-Saft 106
Bewegung 16, 247
Kardio-Training 18, 253
Krafttraining 18, 254
Stretching 17, 249
Birnen
Süßkartoffel-Saft 114
Blattgemüse
Der Unbezwingbare Hulk 102
Gefüllte rote Paprika mit Avocado-
Salsa 200
Grünkohl-Salat mit Koriander-Tahini-
Dressing 180
Himmlicher Pfirsich-Avocado-Salat 186
Orangen-Ananas-Smoothie mit
Blattkohl 132
Regenbogen-Salat: Grundrezept 174
Richtig lagern 83
Zerkleinern 91
Blattkohl 73
Fantastische Burritos 196
Gefüllte rote Paprika mit Avocado-
Salsa 200
Orangen-Ananas-Smoothie mit
Blattkohl 132
Schneiden 91
Blaubeeren
Brombeer-Horapa-Basilikum-Dressing 168
Kirsch-Nektarinen-Genuss 140
Köstliches Beeren-Obst-Sorbet 227
Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233
Sour-Punch-Smoothies 128
Blumenkohl
Fully Raw Fettucine Alfredo 204
Mediterrane Taboulé 207
Blutzucker, hoher 260
Brombeeren
Bananen-Smoothies 134
Brombeer-Horapa-Basilikum-Dressing 168
Neapolitanische Schichttorte 228
Brownies
Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238

Bugs-Bunny-Saft 124
Burritos
Fantastische Burritos 196

C

Carobpulver
Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238
Fully Raw Schokoladen-Pekan-Torte 220
Neapolitanische Schichttorte 228
Walnuss»Karamellbonbons« 235
Cashewkerne
Cashewkern-Crème oder -Milch 224
Fully Raw Erdbeertorte 217
Fully Raw Schokoladen-Pekan-Torte 220
Happy Birthday! Carrot Cake 214
Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233
Chili
Rohes veganes Chili, Baby! 188
Cholesterin 262
Cobblers
Fully Raw Kirsch-Cobbler 242
Fully Raw Pfirsich-Cobbler 244

D

Datteln
Brombeer-Horapa-Basilikum-Dressing 168
Dattel-Dip 157
Dattel-Häppchen 226
Fully Raw Apfelkuchen 225
Fully Raw Bananen-Kokos-Tarte 236
Fully Raw Erdbeertorte 217
Fully Raw Kirsch-Cobbler 242
Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238
Fully Raw Pfirsich-Cobbler 244
Fully Raw Pumpkin Pie 245
Fully Raw Schokoladen-Pekan-Torte 220
Happy Birthday! Carrot Cake 214
Köstliches Beeren-Obst-Sorbet 227
Neapolitanische Schichttorte 228
Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233
Walnuss»Karamellbonbons« 235
Winter-Punsch 223
Dehnübungen. *Siehe* Stretching
Der Heilige Gral 120
Der Unbezwingbare Hulk 102
Desserts
Bananen-Beeren»Eiscreme« 212
Dattel-Häppchen 226

Eis am Stiel 240
 Fully Raw Apfelkuchen 225
 Fully Raw Bananen-Kokos-Tarte 236
 Fully Raw Erdbeertorte 217
 Fully Raw Kirsch-Cobbler 242
 Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238
 Fully Raw Pflirsich-Cobbler 244
 Fully Raw Pumpkin Pie 245
 Fully Raw Schokoladen-Pekan-Torte 220
 Happy Birthday! Carrot Cake 214
 Köstliches Beeren-Obst-Sorbet 227
 Neapolitanische Schichttorte 228
 Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233
 Walnuss-»Karamellbonbons« 235
 Winter-Punsch 223

Dips

- Dattel-Dip 157
- Fantastische Fettarme Guacamole 158
- Fully Raw Hummus 159
- Orangen-Avocado-Koriander-Salsa 156

Dressings

- Brombeer-Horapa-Basilikum-Dressing 168
- Gurke-Dill-Dressing 166
- Kirschtomaten-Betengrün-Dressing 161
- Koriander-Tahini-Dressing 165
- Orangen-Dressing mit roter Paprika und Hanfsamen 170
- Orangen-Ingwer-Sesam-Dressing 164
- Paprika-Mango-Dressing 162
- Zitronen-Crème-Dressing 169
- Zitronen-Ingwer-Dressing 163

E

Eis am Stiel 240
 Entsafter 87
 Erdbeeren

- Bananen-Beeren-»Eiscreme« 212
- Erdbeer-Spinat-Salat 195
- Fully Raw Erdbeertorte 217
- Neapolitanische Schichttorte 228
- Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233
- Sour-Punch-Smoothies 128
- Stielansätze 130
- Super-Süßer-Rosa-Smoothie 130

Erfrischender Minze-Saft 119
 Ernährungswissenschaft
 Grundlagen der 257

F

Fantastische Burritos 196
 Fantastische Fettarme Guacamole 158
 Feigen

- Fully Raw Apfelkuchen 225
- Fully Raw Erdbeertorte 217
- Fully Raw Kirsch-Cobbler 242
- Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238

Fette 39, 259, 260, 261
 Früchte. *Siehe* Obst
 Fully Raw Apfelkuchen 225
 Fully Raw Bananen-Kokos-Tarte 236
 Fully Raw Diet

- 10 Schritte zur rohköstlichen Ernährung 4
- 21-Tage-Diät 19
- Ein typischer Tag als Beispiel 50
- Geldspartipps 54
- Grundlegende Prinzipien 3
- Im Vergleich mit anderen Diäten 14
- Küchenausstattung 86
- Rezepthinweise 16, 89
- Vorteile 3, 14
- Zeit sparen bei der Zubereitung 7
- Zeitspartipps 7

Fully Raw Dschungel-Saft 121
 Fully Raw Erdbeertorte 217
 Fully Raw Fettucine Alfredo 204
 Fully Raw Hummus 159
 Fully Raw Kirsch-Cobbler 242
 Fully Raw Köstlicher Gemüsesaft 115
 Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238
 Fully Raw Lasagne 190
 Fully Raw Mais-Salat 182
 Fully Raw Pad Thai 208
 Fully Raw Pflirsich-Cobbler 244
 Fully Raw Pumpkin Pie 245
 Fully Raw Schokoladen-Pekan-Torte 220

G

Gazpacho

- Ananas-Gurken-Gazpacho 148
- Mango-Gazpacho 147
- Wassermelonen-Gazpacho 144

Gefüllte rote Paprika mit Avocado-Salsa 200
 Glykämische Last 260, 261
 Glykämischer Index 260, 261
 Graham, Douglas vi, 4, 14, 42, 70

Granatapfel-Salat mit Orangen-Basilikum-
Dressing 184

Grapefruits

Reifegrad 113

Sour-Punch-Smoothies 128

Grünkohl

Der Heilige Gral 120

Der Unbezwingbare Hulk 102

Fully Raw Dschungel-Saft 121

Fully Raw Mais-Salat 182

Gefüllte rote Paprika mit Avocado-
Salsa 200

Grünkohl-Salat mit Koriander-Tahini-
Dressing 180

My Secret Soulshine Juice - Leuchtkraft für
die Seele 112

Schneiden 91

Sonnenschein-Saft 110

Sour-Punch-Smoothies 128

Tropischer Smoothie 138

Yambohnen-Reis mit Orangen-
Gewürzmischung 199

Zitronen-Ingwer-Energieschub 113

Guacamole

Fantastische Fettarme Guacamole 158

Gurken 22

Ananas-Gurken-Gazpacho 148

Der Unbezwingbare Hulk 102

Erfrischender Minze-Saft 119

Fantastische Burritos 196

Fully Raw Mais-Salat 182

Gurke-Dill-Dressing 166

Gurke-Melone-Smoothie 137

Gurken-Trauben-Saft 118

Mediterrane Taboulé 207

My Secret Soulshine Juice 112

Wassermelonen-Gazpacho 144

Zitronen-Ingwer-Energieschub 113

H

Hanfsamen

Orangen-Dressing mit roter Paprika und
Hanfsamen 170

Paprika-Mango-Dressing 162

Zitronen-Crème-Dressing 169

Happy Birthday! Carrot Cake 214

Hauptgerichte

Erdbeer-Spinat-Salat 195

Fantastische Burritos 196

Fully Raw Fettucine Alfredo 204

Fully Raw Lasagne 190

Fully Raw Mais-Salat 182

Fully Raw Pad Thai 208

Gefüllte rote Paprika mit Avocado-
Salsa 200

Granatapfel-Salat mit Orangen-Basilikum-
Dressing 184

Grünkohl-Salat mit Koriander-Tahini-
Dressing 180

Himmlicher Pflirsich-Avocado-Salat 186

Macho-Tacos 198

Mediterrane Taboulé 207

Pikanter Mango-Basilikum-Salat 187

Regenbogen-Salat: Grundrezept 174

Rohes veganes Chili, Baby! 188

Rohe Zucchini-Nudeln mit frischer
Marinara-Sauce 202

Yambohnen-Reis mit Orangen-
Gewürzmischung 199

Himbeeren

Bananen-Beeren-»Eiscreme« 212

Eis am Stiel 240

Neapolitanische Schichttorte 228

Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233

Himmlicher Pflirsich-Avocado-Salat 186

Hochleistungsstandmixer 87

Holzbesteck 89

Holzschüsseln 89

Honigmelonen-Smoothie 136

Hummus 159

I

Ingwer

Beten-Möhren-Ingwer-Saft 108

Der Unbezwingbare Hulk 102

Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238

Fully Raw Pad Thai 208

Fully Raw Pumpkin Pie 245

Möhren-Apfel-Ingwer-Saft 109

Orangen-Ingwer-Sesam-Dressing 164

Süßkartoffel-Saft 114

The Glow Stick 122

Zitronen-Crème-Dressing 169

Zitronen-Ingwer-Dressing 163

Zitronen-Ingwer-Energieschub 113

Zuckerwatte-Saft 116

K

Kakis

- Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238
- Fully Raw Pumpkin Pie 245
- Reifegrad 155
- Schale von 155
- Süße Kaki-Suppe 154

Kalorien 10, 11, 258

Kardiotraining 253

Kardio-Training 18

Karotten. *Siehe* Möhren

Kirschen

- Fully Raw Kirsch-Cobbler 242
- Kirsch-Nektarinen-Genuss 140

Kirschtomaten-Basilikum-Suppe 146

Kirschtomaten-Betengrün-Dressing 161

Kohlehydrate 259, 261

Kokosnüsse 29

- Fully Raw Bananen-Kokos-Tarte 236
- Kokosnüsse öffnen 237

Kokoswasser 224

- Eis am Stiel 240
- Fully Raw Bananen-Kokos-Tarte 236
- Fully Raw Schokoladen-Pekan-Torte 220
- Happy Birthday! Carrot Cake 214
- Kokos-Bananen-Smoothie mit einer Prise Zimt 135

Neapolitanische Schichttorte 228

Süße Kaki-Suppe 154

Tropischer Smoothie 138

Winter-Punsch 223

Koriander

- Ananas-Gurken-Gazpacho 148
- Der Unbezwingbare Hulk 102
- Fantastische Fettarme Guacamole 158
- Fully Raw Dschungel-Saft 121
- Kirschtomaten-Betengrün-Dressing 161
- Koriander-Tahini-Dressing 165
- Mango-Gazpacho 147
- Orangen-Avocado-Koriander-Salsa 156
- Orangen-Dressing mit roter Paprika und Hanfsamen 170
- Orangen-Ingwer-Sesam-Dressing 164
- Wassermelonen-Gazpacho 144
- Zitronen-Ingwer-Energieschub 113

Köstliches Beeren-Obst-Sorbet 227

Krafttraining 18, 254

Kräuter. *Siehe* spezifische Kräuter

Kuchen

- Fully Raw Apfelkuchen 225
- Fully Raw Erdbeertorte 217
- Fully Raw Pumpkin Pie 245
- Fully Raw Schokoladen-Pekan-Torte 220
- Happy Birthday! Carrot Cake 214
- Neapolitanische Schichttorte 228

Küchengeräte 86

Kürbis

- Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238
- Fully Raw Pumpkin Pie 245

L

Lasagne

- Fully Raw Lasagne 190

Limetten

- Reifegrad 113

Lycoplen 43

M

Macho-Tacos 198

Mais

- Fully Raw Mais-Salat 182
- Macho-Tacos 198
- Maiskörner vom Kolben lösen 183
- Rohes veganes Chili, Baby! 188

Makronährstoffe 259

Mandeln 224, 266

- Dattel-Häppchen 226
- Fully Raw Kirsch-Cobbler 242
- Neapolitanische Schichttorte 228

Mandoline 89

Mangold 33, 91

- Fully Raw Lasagne 190
- Gefüllte rote Paprika mit Avocado-Salsa 200
- Kirschtomaten-Betengrün-Dressing 161

Mangos

- Eis am Stiel 240
- Mango-Gazpacho 147
- Paprika-Mango-Dressing 162
- Pikanter Mango-Basilikum-Salat 187
- Tropischer Smoothie 138
- vorbereiten 183

Mediterrane Taboulé 207

Mein Wassermelonen-Saft-Geheimnis 104

Melonen. *Siehe auch* Wassermelonen

- Blähungen von 63

Melonen ...

- Erfrischender Minze-Saft 119
- Honigmelonen-Smoothie 136
- Sorbet-Smoothie mit Cantaloupe-Melone und Minze 133
- vorbereiten 133

Messer 87

Mikronährstoffe 259, 265

Mineralstoffe 267, 268, 269

Minneolas

- Fully Raw Dschungel-Saft 121
- Granatapfel-Salat mit Orangen-Basilikum-Dressing 184
- Köstliches Beeren-Obst-Sorbet 227
- The Glow Stick 122

Minze

- Erfrischender Minze-Saft 119
- Mediterrane Taboulé 207
- Sorbet-Smoothie mit Cantaloupe-Melone und Minze 133

Mixer 87

Möhren 77

- Beten-Möhren-Ingwer-Saft 108
- Bugs-Bunny-Saft 124
- Eis am Stie 240
- Fully Raw Köstlicher Gemüsesaft 115
- Happy Birthday! Carrot Cake 214
- Möhren-Apfel-Ingwer-Saft 109
- The Glow Stick 122

Mono-Mahlzeiten 8, 9, 10

My Secret Soulshine Juice - Leuchtkraft für die Seele 112

N

Neapolitanische Schichttorte 228

Nektarinen

- Honigmelonen-Smoothie 136
- Kirsch-Nektarinen-Genuss 140
- Nektarinen-Kirschtomaten-Suppe 152

Nüsse. *Siehe auch* spezifische Nüsse

- in Dressings 143
- Kalorien aus Fett 263
- Kalorien aus Protein 264
- Neapolitanische Schichttorte 228
- Nuss-Crème 224
- Nuss-Milch 224
- Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233

O

Obst. *Siehe auch* spezifische Obstsorten

- Aromatisiertes Wasser 98
- Blutzucker und 260
- Das dreckige Dutzend 85
- Die sauberen Fünfzehn 85
- Durchschnittlicher Nährwert
- Mittagessen 24
- Kalorien aus Fett 263
- Kalorien aus Protein 264
- Kistengrößen 5
- Mono-Mahlzeiten 10
- Rohe Trockenfrüchte 216
- Säure hinzugeben 147
- Tipps zum Einkaufen und richtigen Aufbewahren 83
- Vergleich Kaloriengehalt Gemüse und Obst 11
- Vorrat anlegen 4
- Wassergehalt 23
- Zum Abendessen 10
- Zum Mittagessen 8

Orangen

- Auspressen 19
- Granatapfel-Salat mit Orangen-Basilikum-Dressing 184
- Obst-Parfait mit Orangen-Nuss-Creme 233
- Orangen-Ananas-Smoothie mit Blattkohl 132
- Orangen-Avocado-Koriander-Salsa 156
- Orangen-Dressing mit roter Paprika und Hanfsamen 170
- Orangen-Ingwer-Sesam-Dressing 164
- Reifegrad 113
- Sonnenschein-Saft 110
- Super-Süßer-Rosa-Smoothie 130
- The Glow Stick 122
- Yambohnen-Reis mit Orangen-Gewürzmischung 199

P

Pad Thai

- Fully Raw Pad Thai 208

Palmkohl

- Der Heilige Gral 120
- Der Unbezwingbare Hulk 102
- Fully Raw Dschungel-Saft 121
- Fully Raw Mais-Salat 182

Gefüllte rote Paprika mit Avocado-Salsa 200
 Grünkohl-Salat mit Koriander-Tahini-Dressing 180
 My Secret Soulshine Juice - Leuchtkraft für die Seele 112
 Sonnenschein-Saft 110
 Sour-Punch-Smoothies 128
 Tropischer Smoothie 138
 Yambohnen-Reis mit Orangen-Gewürzmischung 199
 Zitronen-Ingwer-Energieschub 113
 Papayas
 Kerne der 151
 Papaya-Tomaten-Suppe 151
 Süße Kaki-Suppe 154
 Paprika
 Fantastische Burritos 196
 Gefüllte rote Paprika mit Avocado-Salsa 200
 Mango-Gazpacho 147
 Orangen-Dressing mit roter Paprika und Hanfsamen 170
 Paprika-Mango-Dressing 162
 Rohes veganes Chili, Baby! 188
 Pasta
 Fully Raw Fettucine Alfredo 204
 Pekannüsse
 Dattel-Häppchen 226
 Erdbeer-Spinat-Salat 195
 Fully Raw Kürbis-Gewürz-Brownies 238
 Fully Raw Pfirsich-Cobbler 244
 Fully Raw Pumpkin Pie 245
 Fully Raw Schokoladen-Pekann-Torte 220
 Petersilie
 Fully Raw Lasagne 190
 Mediterrane Taboulé 207
 Pfirsiche
 Fully Raw Pfirsich-Cobbler 244
 Himmlischer Pfirsich-Avocado-Salat 186
 Pikanter Mango-Basilikum-Salat 187
 Pinienkerne
 Fully Raw Fettucine Alfredo 204
 Fully Raw Lasagne 190
 Pistazienkerne
 Fully Raw Pad Thai 208
 Happy Birthday! Carrot Cake 214
 Orangen-Ingwer-Sesam-Dressing 164

Protein 262
 Punsch
 Winter-Punsch 223

R

Regenbogen-Salat 174
 Reis
 Yambohnen-Reis mit Orangen-Gewürzmischung 199
 Rohes veganes Chili, Baby! 188
 Rohe Zucchini-Nudeln mit frischer Marinara-Sauce 202
 Romanasalat
 Der Unbezwingbare Hulk 102
 Erfrischender Minze-Saft 119
 Granatapfel-Salat mit Orangen-Basilikum-Dressing 184
 Macho-Tacos 198
 My Secret Soulshine Juice - Leuchtkraft für die Seele 112
 Zitronen-Ingwer-Energieschub 113
 Rote Beten 107
 Beten-Möhren-Ingwer-Saft 108
 Beten-Saft 106
 Fully Raw Köstlicher Gemüsesaft 115
 Kirschtomaten-Betengrün-Dressing 161
 Zuckerwatte-Saft 116
 Rotkohl
 Fully Raw Pad Thai 208
 Regenbogen-Salat: Grundrezept 174

S

Säfte
 Beten-Möhren-Ingwer-Saft 108
 Beten-Saft 106
 Bugs-Bunny-Saft 124
 Der Heilige Gral 120
 Der Unbezwingbare Hulk 102
 Erfrischender Minze-Saft 119
 Fully Raw Dschungel-Saft 121
 Fully Raw Köstlicher Gemüsesaft 115
 Gurken-Trauben-Saft 118
 Mein Wassermelonen-Saft-Geheimnis 104
 Möhren-Apfel-Ingwer-Saft 109
 My Secret Soulshine Juice 112
 Sonnenschein-Saft 110
 Süßkartoffel-Saft 114
 The Glow Stick 122

Zitronen-Ingwer-Energieschub 113
Zuckerwatte-Saft 116
Salate
Erdbeer-Spinat-Salat 195
Fully Raw Mais-Salat 182
Granatapfel-Salat mit Orangen-Basilikum-Dressing 184
Grünkohl-Salat mit Koriander-Tahini-Dressing 180
Himmlicher Pfirsich-Avocado-Salat 186
Mediterrane Taboulé 207
Pikanter Mango-Basilikum-Salat 187
Regenbogen-Salat 174
Samen. *Siehe auch* spezifische Samen
In Dressings 143
Kalorien aus Fett 263
Kalorien aus Protein 264
Saucen
Fantastische Burrito-Sauce 196
Marinara-Sauce 202
Säure 270
Schneidebrett 87
Schokolade. *Siehe* Carobpulver
Sesamsamen
Fantastische Burritos 196
Fully Raw Hummus 159
Fully Raw Pad Thai 208
Koriander-Tahini-Dressing 165
Orangen-Ingwer-Sesam-Dressing 164
Sieb 89
Slow-Juicer 88
Smoothies
Bananen-Smoothies 134
Grundrezept 125
Honigmelonen-Smoothie 136
Kauen 31
Kirsch-Nektarinen-Genuss 140
Kokos-Bananen-Smoothie mit einer Prise Zimt 135
Orangen-Ananas-Smoothie mit Blattkohl 132
Sorbet-Smoothie mit Cantaloupe-Melone und Minze 133
Sour-Punch-Smoothies 128
Super-Süßer-Rosa-Smoothie 130
Tropischer Smoothie 138
Unterschied zu Saft 95
Sonnenschein-Saft 110

Sorbet
Köstliches Beeren-Obst-Sorbet 227
Sorbet-Smoothie mit Cantaloupe-Melone und Minz 133
Sour-Punch-Smoothies 128
Spinat
Bugs-Bunny-Saft 124
Der Unbezwingbare Hulk 102
Erdbeer-Spinat-Salat 195
Fully Raw Köstlicher Gemüsesaft 115
Fully Raw Lasagne 190
Gefüllte rote Paprika mit Avocado-Salsa 200
Orangen-Ananas-Smoothie mit Blattkohl 132
Spinat-Suppe 150
Spiralschneider 89
Sport. *Siehe* Bewegung
Stretching 17, 249
Super-Süßer-Rosa-Smoothie 130
Suppen
Ananas-Gurken-Gazpacho 148
Kirschtomaten-Basilikum-Suppe 146
Mango-Gazpacho 147
Nektarinen-Kirschtomaten-Suppe 152
Papaya-Tomaten-Suppe 151
Spinat-Suppe 150
Süße Kaki-Suppe 154
Wassermelonen-Gazpacho 144
Süßkartoffel-Saft 114

T

The Glow Stick 122
Tomaten
Fully Raw Köstlicher Gemüsesaft 115
Fully Raw Lasagne 190
Grünkohl-Salat mit Koriander-Tahini-Dressing 180
in Dressings 64
Kirschtomaten-Basilikum-Suppe 146
Kirschtomaten-Betengrün-Dressing 161
Mediterrane Taboulé 207
Nektarinen-Kirschtomaten-Suppe 152
Papaya-Tomaten-Suppe 151
Rohes veganes Chili, Baby! 188
Rohe Zucchini-Nudeln mit frischer Marinara-Sauce 202
Säure 147

Training. *Siehe* Bewegung

Trauben

Der Heilige Gral 120

Fully Raw Dschungel-Saft 121

Gurken-Trauben-Saft 118

Honigmelone-Trauben-Smoothie 137

Kirsch-Nektarinen-Genuss 140

Tropischer Smoothie 138

V

Vanilleschoten

Mark herauslösen 135

Vitamine 265, 266

W

Walnuss-»Karamellbonbons« 235

Wasser 32, 270

Aromatisiertes Wasser: Grundrezept 98

Wassermelonen

Eis am Stiel 240

Mein Wassermelonen-Saft-Geheimnis 104

Wassermelonen-Gazpacho 144

Winter-Punsch 223

Y

Yambohnen-Reis mit Orangen-

Gewürzmischung 199

Z

Zitronen

Entsaften 102

Reifegrad 113

Zitronen-Crème-Dressing 169

Zitronen-Ingwer-Dressing 163

Zitronen-Ingwer-Energieschub 113

Zitruspresse 88

Zucchini

Fantastische Fettarme Guacamole 158

Fully Raw Fettucine Alfredo 204

Fully Raw Hummus 159

Fully Raw Lasagne 190

Fully Raw Pad Thai 208

Koriander-Tahini-Dressing 165

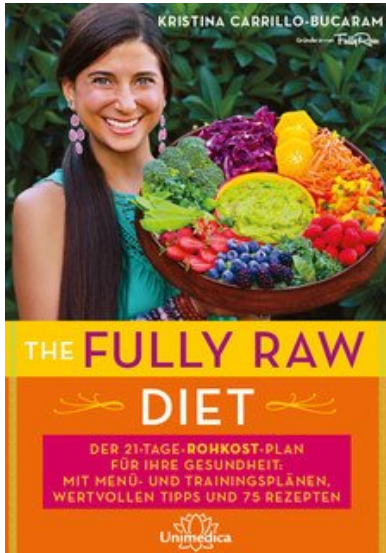
Rohes veganes Chili, Baby! 188

Rohe Zucchini-Nudeln mit frischer

Marinara-Sauce 202

Zucchini-Nudeln zubereiten 203

Zuckerwatte-Saft 116



Kristina Carrillo-Bucaram

[The Fully Raw Diet](#)

Der 21-Tage-Rohkost-Plan für Ihre Gesundheit: Mit Menü- und Trainingsplänen, wertvollen Tipps und 75 Rezepten

296 Seiten, geb.
erscheint 2017



bestellen

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