

# Brendan Brazier

## Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch - Mängelexemplar

Reading excerpt

[Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch - Mängelexemplar](#)

of [Brendan Brazier](#)

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b21303>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



# Inhalt

<i>Mein Weg</i>	1
-----------------	---

<i>Das Thrive-Energielabor</i>	15
--------------------------------	----

<i>Die Thrive-Vorratskammer</i>	21
---------------------------------	----

<i>Basics</i>	41
---------------	----

Mandelmilch .....	43	Mandelmus .....	46
Cashew-Cheddarkäse .....	44	Kokosnussmus .....	47
Rejuvelac .....	45		

<i>Morgens</i>	51
----------------	----



Himbeer-Zitronen-Mate .....	53
Chia-Limonen-Aloe-Fresca .....	54
Chia-Blaubeer-Ahorn-Pudding .....	57
Schokoladen-, Kokosnuss-, Blaubeer- und Himbeer-Parfait .....	58
Schokoladen-Ganache .....	60
Kokosnusssahne .....	61
Warmer Haferbrei mit Himbeeren und Mango-Mousse .....	63
Frühstück to go .....	64
Gebackenes Cranberry-Mandel-Müsli .....	66
Heiße Applepie-Waffeln .....	67
Cashew-Beeren-Ritter .....	69

<i>Vorspeisen, Beilagen, Saucen &amp; Dips</i>	71
--	----

Sommerrollen mit Mango-Limetten-Minze-Dip .....	73	Grünkohl-Chips .....	79
Garten-Tapasplatte .....	74	Tacos mit Salsa und Guacamole .....	80
Falafel aus roten Linsen mit Artischocken- Tapenade .....	75	Gegrillte asiatische Aubergine .....	81
		Gegrillte Portobello-Pilze .....	81

Gegrillte Zucchini .....	82
Gerösteter Knoblauch .....	84
Schwarze-Bohnen-Bratlinge .....	85
Rote-Linsen-Kichererbsen-Bratlinge .....	86
Falafel-Bratlinge .....	87
Artischocken-Tapenade .....	88
Saure Cashewsahne .....	89
Edamame-Hummus .....	89
Guacamole mit Jalapeño und Limetten .....	91
Gurken süß-sauer .....	92
Salsa aus Gurke, Papaya und Melone .....	92
Salsa aus schwarzen Bohnen, Mais und Mango .....	93
Mango-Limetten-Minze-Dip .....	94
Tahinisauce mit geröstetem Knoblauch .....	94
Büffel-Sauce .....	95
Ranch-Sauce .....	95
Pad Thai-Sauce .....	96



Reuben-Dressing .....	97
Chipotle-Limetten-Aioli .....	98
Wasabi-Aioli .....	98
Aioli mit geröstetem Knoblauch .....	99
Gelbes Curry-Aioli .....	99

## *Sandwiches, Wraps & Burger*

101



Sandwich mit Avocado, Tomate und Salat .....	103
Reuben-Sandwich .....	104
Green Sandwich .....	107
Gegrilltes Sandwich mit Portobello-Pilzen und Tempeh .....	108
Falafel-Wrap .....	110
Burrito-Wrap .....	111
Thai-Wrap .....	113
Chipotle-Quesadilla mit schwarzen Bohnen ..	114
Buffalo-Burger .....	115
Burger mit Avocado, schwarzen Bohnen und Chipotle .....	116
Portobello-Burger .....	119
Linsen-Kichererbsen-Burger mit gelbem Curry-Aioli .....	120



## Suppen 123

Suppe mit Kokosnuss, Zitronengras und Limettensaft .....	125
Kalte Thai-Basilikumsuppe mit Wassermelone	126
Chipotle-Mais-Suppe .....	127
Suppe mit Möhren, Avocado und Kokosnuss	130
Suppe mit Gurke, Avocado und Minze .....	131
Suppe mit Süßkartoffeln und rotem Paprika ..	133
Scharfe Miso-Suppe mit Pilzen .....	134
Chili mit Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen und Zuckermais .....	135
Möhren-Ingwer-Suppe mit gerösteten Süßkartoffeln .....	136
Eintopf aus geröstetem Fenchel, Kürbis und roten Kartoffeln mit Rotkohlsalat .....	139

## Salate & Dressings 141

Asiatischer Salat aus Gemüse à la Julienne .....	142
Großer grüner Salat .....	143
Avocado-Kelpnudelsalat .....	145
Salat aus Rucolablättern, Roter Bete und asiatischer Birne .....	146
Salat mit Ingwer, Zitronengras und Erdnüssen	148
Salat mit Wassermelone, Gurke und Erdbeeren	149
Cäsarsalat mit Sprossen .....	151
Salat aus gegrillten Kartoffeln .....	152
Quinoa-Taboulé-Salat .....	155
Knoblauch-Oregano-Croûtons .....	156
Mandel-Chili-Sauce .....	157
Gurken-Avocado-Dressing .....	157
Ingwer-Zitronengras-Vinaigrette .....	158
Zitronen-Vinaigrette .....	158
Himbeer-Basilikum-Balsamico-Vinaigrette .....	159
Sesam-Ingwer-Vinaigrette mit weißem Miso ..	159





## Reis- & Nudelgerichte

161

- Gelbe Erdnuss-Curryreis-Schale ..... 163
- Grüne Thai-Curryreis-Schale ..... 164
- Rote Thai-Curryreis-Schale ..... 165

- Mittelöstliche Reisschale ..... 166
- Große grüne Curry-Kelpnudelschale ..... 167
- Pad Thai Reis-Nudel-Schale ..... 168

## Smoothies, frische Säfte & warme Drinks

171



- Kokos-Limetten-Glück ..... 172
- Zitronen-Ingwer-Drink ..... 173
- Tropische Brise ..... 173
- Superfruchtige Sangria ..... 175
- Erdbeer-Kiwi-Gaumenschmeichler ..... 176
- Kokos-Cashew-Dattel-Energiespender ..... 177
- Mango-Orangen-Drink ..... 178
- Grünkohl-Mojito ..... 181
- Superbeeren-Traum ..... 182
- Luxuriöser Schokoladen-Mandel-Shake ..... 185
- Cremiger Schokoladen-Avocado-Drink ..... 188
- Schokoladen-Pfefferminz-Matchazauber ..... 189
- Himmlicher Pistaziendrink ..... 190
- Vanille-Mandel-Mokka ..... 191
- Thai-Avocado-Erfrischer ..... 192



Frühstücks-Energiespender .....	195	Schokoladen-Trüffel-	
Großer Grüner Energiespender .....	196	Karamell-Mokka .....	217
Schokosplitter-Vanille-Smoothie .....	199	Zimt-Mandel-Latte .....	218
Chlorophyll-King .....	200	Heiße Schokolade mit Maya-Gewürzen .....	219
Ingwerdrink .....	203	Vanilla-Mandel-Chai-Latte .....	220
Großes Grünes Kraftpaket .....	207	Zen Matcha Tee Misto .....	221
Nektarinen-Ananas-Perfektion .....	207	Ingwer-Zitrus-Tee mit Saftschaum .....	223
Amino-Supersprossen .....	208	Lacuma-Karamellsauce .....	224
Superroter Tomatensaft .....	210	Schokoladensauce .....	225
Birne-Ingwer-Zitronengras-Erfrischung .....	213	Orangen-Smoothie-Pulvermix .....	226
Rosa Wassermelonen-Grapefruit-Cooler .....	214	Ingwer-Zitrustee-Pulvermix .....	226
Aloe-Ingwer-Granatapfel-Shot .....	216	Latte-Gewürzmix .....	227
Grüne Kraftspritze .....	216	Super-Schokoladen-Pulvermix .....	227

## *Desserts*

229

Buchweizen-Schokoladenchip-Cookies .....	230	Schokoladen-Kokos-Makronen .....	235
Buchweizen-Amaranth- Studentenfutter-		Pekán-Riegel .....	239
Cookies .....	231	Mandelmushappen .....	240
Nuss-Cookies mit Kakao und Orange .....	232	Schokoladen-Kakao-Muffins .....	242
Ananas-Kokos-Makronen .....	234	Nuss-Samen-Muffins .....	243

Kokosnuss-Zitronen-Guss .....	244
Schokoladen-Avocado-Guss .....	245
Schokoladen-Kokosnuss-Guss .....	245
Blutorange-Ingwer-Tarte .....	247
Himbeer-Granatapfel-Schokoladen-Tarte .....	248
Dunkler Schokoladen-Käsekuchen mit Erd- und Gojibeeren .....	250
Schichttorte mit Cashewcreme und Schokoladenmousse .....	252
Chia-Schokoladeneis mit Blaubeeren .....	254
Schokoladen-Minz-Eis mit Schokochips .....	255
Orangen-Dattel-Nuss-Creamsicle .....	256
Beerentraum-Eiscreme .....	257



### *Thrive Sport Rezepte*

259

Blaubeer-Kakao-Sportlermüsli.....	267	Kokosnuss-Mango-Regenerationsmüsli .....	275
Acaibeeren-Energiedrink .....	268	„Keks mit Sahne“-Regenerationsdrink .....	276
Blaubeer-Buchweizen-Energieriegel .....	270	Apfel-Beeren-Regenerationsdrink .....	279



Ernährungsplan für den Übergang .....	281	Bezugsquellen .....	288
Ernährungsplan für den Alltag .....	283	Stichwortverzeichnis .....	290
Ernährungsplan für sportlich aktive Zeiten .....	285	Rezeptverzeichnis .....	298
Danksagung .....	287		

## Das Kochbuch

Auf Sie warten insgesamt 150 verschiedene Rezepte, die von Expertinnen und Experten auf der Basis der Thrive-Philosophie kreiert und anschließend ausführlich im „Thrive Energy Lab“ ausprobiert und getestet wurden. Die kreative Kombination gesundheitsfördernder, ökologisch unbedenklicher, rein pflanzlicher Zutaten führte zu köstlichen Rezepten, die als Grundlage für ein gesundes und sportliches Leben dienen können. Manche davon sind recht einfach und können im Nu zu Hause nachgekocht werden, andere dagegen erfordern etwas mehr Zeit und Einsatz, auch wenn ihre Zubereitung hoffentlich immer Spaß macht. Der wunderbare Geschmack und die überragenden gesundheitlichen Vorteile dieser Rezepte rechtfertigen meiner Ansicht nach den Aufwand allemal.

## Die Rezepte

Die Rezepte in diesem Kochbuch sind grundsätzlich „funktional“, das heißt, sie sind an einem Ziel orientiert und jede Zutat erfüllt einen ganz bestimmten Zweck. Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Es sind aber auch einige Rezepte für den sogenannten Übergang dabei, die all denjenigen Leserinnen und Lesern, die erst dabei sind, ihre Ernährungsgewohnheiten umzustellen, den Einstieg erleichtern sollen. Diese Übergangszutaten enthalten zum einen mehr traditionelle Lebensmittel, zum Beispiel Rohrzucker statt pürierte Datteln als Süßungsmittel. Der Umstieg auf rundum gesunde Zutaten dauert eben seine Zeit – was

In wenigen Minuten ganz unkompliziert zubereitet sind zum Beispiel die nahrhaften Smoothies oder das „Frühstück to go“ (Seite 64) aus Bagel, Tomaten, Avocado und Sprossen. Etwas länger dauert der selbst gemachte Cheddarkäse aus Cashewkernen (Seite 44), da er Zeit zum Reifen braucht. Die allermeisten Zutaten bekommen Sie im gut sortierten Supermarkt, darunter zum Beispiel auch Quinoa und rein pflanzliche „Milch“- und „Käse“-Produkte. Wo immer möglich, habe ich zwar Alternativen erwähnt, im Bedarfsfall sollten Sie es aber immer erst im lokalen Bioladen probieren. Manches lässt sich auch online besorgen.

völlig in Ordnung ist, denn diese Zeit kommt uns für die Herausbildung neuer Gewohnheiten bestens zustatten. Für den Start sind die Rezepte deshalb ideal.

Vielleicht fällt Ihnen auf, dass ich in den Rezepten nicht ausdrücklich Bio-Zutaten verlange. Der Grund dafür ist einfach: Hat man die Wahl, sollte man möglichst **alle** Zutaten aus kontrolliert-biologischer Produktion wählen. Bei ihrer Gewinnung dürfen weder synthetische Dünger noch Herbizide oder Pestizide verwendet werden und sie dürfen auch nicht genmanipuliert sein.





# Chia-Blaubeer- Ahorn-Pudding

Leicht verdaulich und mit Antioxidantien gespickt, verleiht dieser schmackhafte Pudding einen wunderbaren, energievollen Start in den neuen Tag. Auch als Frühstück nach dem Workout ist er bestens geeignet. Im Notfall können Sie auch gefrorene Blaubeeren verwenden, mit frischen Beeren ist der Pudding aber natürlich am besten.

Ergibt 2 Portionen.

**R** Roh

**GF** Glutenfrei

**SND** Super-Nährstoffdichte

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

- ▶ In einer Schüssel Mandelmilch, Ahornsirup und Gewürzmischung verrühren und zuletzt die Chiasamen unterziehen.
- ▶ 15 Minuten durchziehen lassen, dabei ein- bis zweimal umrühren.
- ▶ Mit den frischen Blaubeeren und Mandelscheiben garnieren.

.....

- 130 g frische Blaubeeren
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch (gekauft oder selbst gemacht, siehe Seite 43)
- 1 TL Ahornsirup
- ½ TL Latte-Gewürzmischung (siehe Seite 227)
- 50 g Chiasamen
- 1 kleine Handvoll Mandeln, in Scheiben

.....

*Im Kühlschrank in einem unverschlossenen Behältnis bis zu 2 Tage haltbar.*

# Gegrilltes Sandwich mit Portobello-Pilzen und Tempeh

Die Zutaten zu diesem Sandwich punkten mit fleischiger Konsistenz und herzhaftem Geschmack – perfekt für alle, die an etwas traditionellere Sandwiches gewöhnt sind. Getreu der Thrive-Energie-Methode bekommt man gleichzeitig eine Riesenladung Nährstoffe mit.

Ergibt 1 Sandwich.

Ü Übergang

GF Glutenfrei (Option)

PR Proteinreich

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Sie brauchen:** 1 Kontaktgrill oder 1 Grillpfanne



2 dicke Scheiben Sprossen- oder Vollkornbrot

Natives Kokosnussöl

2 EL Wasabi-Aioli (Seite 98)

½ TL Sriracha-Sauce (oder nach Belieben)

2-3 gegrillte Portobello-Pilze (Seite 81)

4 Scheiben Tempeh, von jeder Seite 2-3 Minuten gegrillt

½ reife Avocado, geschält, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten

1 kleine Handvoll Babyspinat

1 mittelgroße Dill-Gewürzgurke, der Länge nach geviertelt



- ▶ Brotscheiben leicht zusammendrücken und auf den Außenseiten mit etwas nativem Kokosnussöl bestreichen. Im Kontaktgrill bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind (3-4 Minuten).
- ▶ Brotscheiben vorsichtig auseinanderziehen und auf den nicht getoasteten Seiten mit Wasabi Aioli bestreichen. Auf eine der Scheiben zusätzlich je nach gewünschtem Schärfegrad Sriracha-Sauce geben. Mit Pilzen, Tempeh, Avocado und Spinat belegen. Zweite Brotscheibe aufdrücken, Sandwich diagonal in Hälften schneiden und mit den Gurken servieren.



# Mandelmushappen

Köstliche und nährstoffreiche Variation des amerikanischen Klassikers aus Erdnussmus. Ein echter Leckerbissen.  
Ergibt 12 Happen.

Ü Übergang    GF Glutenfrei

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten, **Sie brauchen:** 1 Mixer



## Boden

480 g Mandeln  
100 g Walnüsse  
4 EL Kakaonibs  
6 Medjool-Datteln, entsteint, gehackt und eingeweicht  
3 EL Agavennektar, Ahornsirup oder Kokosnussnektar

## Füllung

75 ml natives Kokosnussöl, geschmolzen  
75 ml Mandelmus (Seite 46)  
75 ml Agavennektar, Ahornsirup oder Kokosnussnektar  
60 ml Mandelmilch (gekauft oder selbst gemacht, siehe Seite 43)  
1 TL reiner Vanilleextrakt

## Guss

Schokoladensauce (Seite 225)

## Zum Bestreuen

4 EL Mandelblättchen  
4 EL Kakaonibs



- ▶ Für den Boden Mandeln und Walnüsse in einem Mixer grob pürieren. Kakaonibs zugeben und untermixen. Datteln und Agavensirup mit pürieren, bis sich ein Teig geformt hat. Den Teig auf Böden und Seiten von 12 Silikon-Muffinförmchen drücken. (Die Schicht möglichst dünn lassen, damit viel Platz für die Füllung bleibt.) Beiseitestellen.
- ▶ Für die Füllung im Mixer alle Zutaten glatt pürieren und auf die Förmchen verteilen. In den Kühlschrank stellen und fest werden lassen (etwa 1 Stunde).
- ▶ Schokoladensauce auf die Förmchen verteilen und mit Mandelblättchen und Kakaonibs bestreuen.





# Kokosnuss-Mango-Regenerationsmüsli

Kohlenhydrate aus Mango, Hafer, Datteln und Kokosnussnektar füllen geleerte Glycogenspeicher wieder auf; die essenziellen Fettsäuren aus den Leinsamen, Cashewkernen und Chiasamen optimieren den Fettstoffwechsel; und die hochwertigen, basenbildenden Proteine aus den Nüssen und Samen, der Mandelmilch sowie dem optionalen Vega-Sport-Performance-Proteinpulver hemmen Entzündungen und fördern die Proteinsynthese.

Ergibt 5 Portionen.

**GF** Glutenfrei

**PR** Proteinreich

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

- ▶ Ofen auf 120 °C vorheizen.
- ▶ In einer mittelgroßen Schüssel Mangowürfel, Datteln, Haferflocken, Cashewkerne, Lein-, Chia-, Sesam- und Sonnenblumensamen, Kokosraspeln, Kakaonibs und Meersalz gründlich vermischen.
- ▶ In einer zweiten mittelgroßen Schüssel Kokosnussöl, Kokosnussnektar und Wasser verrühren.
- ▶ Flüssige Zutaten zu den trockenen geben, gut vermischen und gleichmäßig auf ein Backblech verteilen.
- ▶ Je nach gewünschter Knusprigkeit 50-65 Minuten backen und nach der halben Zeit einmal gut durchrühren. Auf dem Blech abkühlen lassen und vor dem Lagern in Stücke brechen.

.....

½ große Mango, geschält und gewürfelt  
 3 große Medjool-Datteln, entsteint und gewürfelt  
 75 g glutenfreie Haferflocken  
 75 g rohe Cashewkerne  
 55 g Leinsamen, gemahlen  
 90 g Chiasamen  
 65 g Sesamsamen, ungeschält  
 75 g Sonnenblumenkerne  
 2 EL ungesüßte Kokosraspel  
 2 EL Kakaonibs  
 ¼ TL Meersalz  
 60 ml Kokosnussöl, geschmolzen  
 60 ml Kokosnussnektar  
 2 EL Wasser

.....

*Als entzündungshemmende Zutat frischen, fein gehackten Ingwer aufstreuen.*

*Mit frischen Apfelstücken servieren. Das in ihnen enthaltene Pektin fördert die Aufnahme von Mineralstoffen (Elektrolyten). Nach dem Workout ist dies besonders wichtig.*

*Das Müsli kann mit Mandelmilch (gekauft oder selbst gemacht, siehe Seite 43) oder Vega-Sport-Performance-Protein serviert werden.*

*Hält sich in einem offenen Behältnis im Kühlschrank bis zu 2 Wochen.*



# Stichwortverzeichnis

## A

Acai-beeren  
Acai-beeren-Energiedrink 268  
Apfel-Beeren-  
  Regenerationsdrink 279  
  Superbeeren-Traum 182  
Agavennektar 38  
Algen und Seetang 22  
Aloe-Vera-Saft  
  Aloe-Ingwer-Granatapfel-  
  Shot 216  
  Chia-Limonen-Aloe-Fresca 54  
Amaranth  
  Buchweizen-Amaranth-  
  Studentenfutter-  
  Cookies 231  
  Vorteile von 28  
  Zubereitung 29  
Ananas  
  Ananas-Kokos-Makronen 234  
  Nektarinen-Ananas-  
  Perfektion 207  
  Superfruchtige Sangria 175  
  Tropische Brise (Smoothie) 173  
Arme Ritter  
  Cashew-Beeren-Ritter 69  
Artischocken-Tapenade 88  
Avocados  
  Cremiger Schokoladen-  
  Avocado-Drink 188  
  Guacamole mit Jalapeño und  
  Limetten 91  
  Gurken-Avocado-Dressing 157  
  Kelpnudelsalat 145  
  Sandwich mit Tomate und  
  Salat 103  
  Schokoladen-Avocado-  
  Guss 245

  Suppe mit Gurke und  
  Minze 131  
  Suppe mit Möhren und  
  Kokosnuss 130  
  Thai-Avocado-Erfrischer 192

## B

Balsamicoessig 37  
Basengehalt 6, 7  
Beeren  
  Apfel-Beeren-  
  Regenerationsdrink 279  
  Beerentraum-Eiscreme 257  
Birnen  
  Ingwer-Zitronengras-  
  Erfrischung 213  
  Salat aus Rucolablättern,  
  Roter Bete und asiatischer  
  Birne 146  
Blattgemüse 22  
Blaubeeren  
  Blaubeer-Buchweizen-  
  Energieriegel 270  
  Blaubeer-Kakao-  
  Sportlermüsli 267  
  Cashew-Beeren-Ritter 69  
  Chia-Blaubeer-Ahorn-  
  Pudding 57  
  Superfruchtige Sangria 175  
Bohnen  
  in der Thrive-Diät 26  
Bohnensprossen  
  Salat mit Ingwer, Zitronengras  
  und Erdnüssen 148  
Bratlinge. Siehe Burger  
  Falafel 87  
Brauner Reis 32  
  Vorteile von 32  
  Zubereitung 32

Brotsorten. Siehe  
  auch Sandwiches; Tacos  
Cashew-Beeren-Ritter 69  
Frühstück to go 64  
Garten-Tapasplatte 74  
Knoblauch-Oregano-  
  Croûtons 156  
Buchweizen  
  Blaubeer-Buchweizen-  
  Energieriegel 270  
  Buchweizen-Amaranth-  
  Studentenfutter-  
  Cookies 231  
  Buchweizen-Schokoladenchip-  
  Cookies 230  
  Rejuvelac 45  
  Vorteile von 29  
  Zubereitung 29  
Burger  
  Buffalo-Burger 115  
  Burger mit Avocado, schwarzen  
  Bohnen und Chipotle 116  
  Portobello-Burger 119  
  Rote-Linsen-Kichererbsen-  
  Burger mit gelbem Curry-  
  Aioli 86, 120  
  Schwarze-Bohnen-Bratlinge 85

## C

Cashewkerne  
  Cashew-Beeren-Ritter 69  
  Cashew-Cheddarkäse 44  
  Kokos-Cashew-Dattel-  
  Smoothie 177  
  Pad Thai-Sauce 96  
  Saure Cashewsahne 89  
  Schichttorte mit  
  Cashewcreme und  
  Schokoladenmousse 252

- Chia-Samen
  - Chia-Blaubeer-Ahorn-Pudding 57
  - Chia-Limonen-Aloe-Fresca 54
  - Chia-Schokoladeneis mit Blaubeeren 254
  - Schokoladen-Minz-Eis mit Schokochips 255
- Chili
  - mit Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen und Zuckermais 135
- Chipotle
  - Chipotle-Limetten-Aioli 98
  - Chipotle-Mais-Suppe 127
  - Chipotle-Quesadilla mit schwarzen Bohnen 114
- Chlorophyll 7
- Cookies und Riegel
  - Ananas-Kokos-Makronen 234
  - Blaubeer-Buchweizen-Energieriegel 270
  - Buchweizen-Amaranth-Studentenfutter-Cookies 231
  - Buchweizen-Schokoladenchip-Cookies 230
  - Mandelmushappen 240
  - Nuss-Cookies mit Kakao und Orange 232
  - Nuss-Samen-Muffins 243
  - Schokoladen-Kakao-Muffins 242
  - Schokoladen-Kokos-Makronen 235
- Couscous
  - Quinoa-Taboulé-Salat 155
- Cranberrys
  - Gebackenes Cranberry-Mandel-Müsli 66
  - Superbeeren-Smoothie 182
- Croûtons
  - Knoblauch-Oregano-Croûtons 156
- Curry
  - Currysauce 167
  - Gelbe Erdnuss-Curryreis-Schale 163
  - Große grüne Curry-Kelpnudelschale 167
  - Grüne Thai-Curryreis-Schale 164
  - Rote Thai-Curryreis-Schale 165
- D**
- Datteln
  - Blaubeer-Buchweizen-Energieriegel 270
  - Blaubeer-Kakao-Sportlermüsli 267
  - Chia-Schokoladeneis mit Blaubeeren 254
  - Cremiger Schokoladen-Avocado-Drink 188
  - Dunkler Schokoladen-Käsekuchen mit Erd- und Gojibeeren 249
  - Frühstücks-Energiespender-Smoothie 195
  - Großer Grüner Energiespender-Smoothie 196
  - Kalte Thai-Basilikumsuppe mit Wassermelone 126
  - „Keks mit Sahne“-Regenerationsdrink 276
  - Kokosnuss-Mango-Regenerationsmüsli 275
  - Kokosnuss-Zitronen-Guss 244
  - Mandelmushappen 240
  - Nuss-Samen-Muffins 243
  - Schokoladen-Kokosnuss-Guss 245
  - Schokoladen-Pfefferminz-Matchazauber 189
  - Thai-Avocado-Erfrischer-Smoothie 192
  - Vanille-Mandel-Mokka-Smoothie 191
- Desserts. Siehe Kuchen und Torten; Käsekuchen; Cookies und Riegel; Eiscreme; Pies und Tarts
- Dinkel 33
  - Vorteile von 33
  - Zubereitung 33
- Dips und Saucen
  - Artischocken-Tapenade 88
  - Büffel-Sauce 95
  - Cashew-Cheddarkäse 44
  - Edamame-Hummus 89
  - Guacamole mit Jalapeño und Limetten 91
  - Kokosnussmus 47
  - Kokosnusssahne 61
  - Mandelmus 46
  - Mango-Limetten-Minze-Dip 73
  - Ranch-Sauce 95
  - Reuben-Dressing 97
  - Wasabi-Aioli 98
- Dressings
  - Gurken-Avocado-Dressing 157
  - Himbeer-Basilikum-Balsamico-Vinaigrette 159
  - Ingwer-Zitronengras-Vinaigrette 158
  - Mandel-Chili-Sauce 157
  - Reuben-Dressing 97
  - Sesam-Ingwer-Vinaigrette mit weißem Miso 159
  - Zitronen-Vinaigrette 158
- E**
- Eintopf
  - aus geröstetem Fenchel, Kürbis und roten Kartoffeln mit Rotkohlsalat 139
- Eiscreme
  - Beerentraum-Eiscreme 257
  - Chia-Schokoladeneis mit Blaubeeren 254
  - Orangen-Dattel-Nuss-Creamsicle 256
  - Schokoladen-Minz-Eis mit Schokochips 255

Energieloch 12, 13, 14  
 Erbsen  
   in der Thrive-Diät 26  
 Erbsensprossen  
   Amino-Supersprossen 208  
 Erdbeeren  
   Dunkler Schokoladen-  
     Käsekuchen mit Erd- und  
     Gojibeeren 249  
   Erdbeer coulis 250  
   Erdbeer-Kiwi-  
     Gaumenschmeichler 176  
   Salat mit Wassermelone, Gurke  
     und Erdbeeren 149  
   Superbeeren-Traum 182  
   Superfruchtige Sangria 175  
 Erdnussmus  
   Pad Thai-Sauce 96  
 Ernährungsplan  
   für den Alltag 283  
   für den Übergang 281  
   für sportlich aktive Zeiten 285  
 Erschöpfung 12, 13  
 Essige 37

**F**

Falafel. Siehe auch Burger  
 Falafel aus roten Linsen mit  
   Artischocken-Tapenade 75  
 Falafel-Bratlinge 87  
 Falafel-Wrap 110  
 Fenchel  
   Eintopf aus geröstetem  
     Fenchel, Kürbis und  
     roten Kartoffeln mit  
     Rotkohlsalat 139  
   Großes Grünes Kraftpaket  
     (Saft) 207  
 Freie Radikale 7  
 Frühstückszrepte  
   Cashew-Beeren-Ritter 69  
   Chia-Blaubeer-Ahorn-  
     Pudding 57  
   Chia-Limonen-Aloe-Fresca 54  
   Energiespender Smoothie 195  
   Frühstück to go 64

Gebackenes Cranberry-Mandel-  
 Müsli 66  
 Großer Grüner Smoothie 196  
 Heiße Applepie-Waffeln 67  
 Himbeer-Zitronen-Mate 53  
 Schokoladen-, Kokosnuss-,  
 Blaubeer- und Himbeer-  
 Parfait 58  
 Warmer Haferbrei mit  
 Himbeeren und Mango-  
 Mousse 63

**G**

Gemüse  
 Algen und Seetang 22  
 Asiatischer Salat aus Gemüse à  
 la Julienne 142  
 in der Thrive-Diät 22  
 Getränke. Siehe auch Säfte,  
 Smoothies  
 Aloe-Ingwer-Granatapfel-  
 Shot 216  
 Chia-Limonen-Aloe-Fresca 54  
 Grüne Kraftspritze 216  
 Heiße Schokolade mit Maya-  
 Gewürzen 219  
 Himbeer-Zitronen-Mate 53  
 Ingwer-Zitrus-Tee mit  
 Saftschäum 223  
 Schokoladen-Trüffel-Karamell-  
 Mokka 217  
 Vanilla-Mandel-Chai-Latte 220  
 Zen Matcha Tee Misto 221  
 Zimt-Mandel-Latte 218  
 Getreide 32  
 Dinkel 33  
 Hirse 33  
 Teff 33  
 Gewürze 38  
 Gojibeeren  
 Apfel-Beeren-  
 Regenerationsdrink 279  
 Dunkler Schokoladen-  
 Käsekuchen mit Erd- und  
 Gojibeeren 249

Granatapfel  
 Aloe-Ingwer-Granatapfel-  
 Shot 216  
 Himbeer-Granatapfel-  
 Schokoladen-Tarte 248  
 Grapefruit  
 Rosa Wassermelonen-  
 Grapefruit-Cooler 214  
 Grünkohl  
 Chlorophyll-King 200  
 Großer Grüner Energiespender-  
 Smoothie 196  
 Grünkohl-Chips 79  
 Grünkohl-Mojito 181  
 Guacamole  
 mit Jalapeño und Limetten 91  
 Gurken  
 Großes Grünes Kraftpaket  
 (Saft) 207  
 Gurken-Avocado-Dressing 157  
 Gurken süß-sauer 92  
 Salat mit Wassermelone, Gurke  
 und Erdbeeren 149  
 Salsa aus Gurke, Papaya und  
 Melone 92  
 Sommerrollen mit Mango-  
 Limetten-Minze-Dip 73  
 Suppe mit Gurke, Avocado und  
 Minze 131  
 Guss  
 Kokosnuss-Zitrone 244  
 Schokolade-Avocado 245  
 Schokolade-Kokosnuss 245

**H**

Haferflocken  
 Blaubeer-Kakao-  
 Sportlermüsli 267  
 Gebackenes Cranberry-Mandel-  
 Müsli 66  
 Schokoladen-, Kokosnuss-,  
 Blaubeer- und Himbeer-  
 Parfait 58  
 Warmer Haferbrei mit  
 Himbeeren und Mango-  
 Mousse 63

Hanföl 35  
 Hanfsamen  
   in der Thrive-Diät 27  
 Hefeflocken 37  
 Heiße Applepie-Waffeln 67  
 Himbeeren  
   Cashew-Beeren-Ritter 69  
   Himbeer-Basilikum-Balsamico-  
     Vinaigrette 159  
   Himbeer-Granatapfel-  
     Schokoladen-Tarte 248  
   Himbeer-Zitronen-Mate 53  
 Schokoladen-, Kokosnuss-,  
   Blaubeer- und Himbeer-  
   Parfait 58  
 Superbeeren-Traum  
   (Smoothie) 182  
 Superfruchtige Sangria 175  
 Warmer Haferbrei mit  
   Himbeeren und Mango-  
   Mousse 63  
 Hirse 33  
   Vorteile von 33  
   Zubereitung 33  
 Hülsenfrüchte  
   in der Thrive-Diät 26  
 Hummus  
   Edamame-Hummus 89

**I**

Ingwer-Zitrus-Tee 223

**K**

Kakao  
   Blaubeer-Kakao-  
     Sporttermüsli 267  
   Cremiger Schokoladen-  
     Avocado-Drink 188  
   Dunkler Schokoladen-  
     Käsekuchen mit Erd- und  
     Gojibeeren 249  
   Himbeer-Granatapfel-  
     Schokoladen-Tarte 248  
   Himmlicher Pistaziendrink 190

Mandelmushappen 240  
 Nuss-Cookies mit Kakao und  
   Orange 232  
 Schichttorte mit  
   Cashewcreme und  
   Schokoladenmousse 252  
 Schokoladen-Avocado-  
   Guss 245  
 Schokoladen-Kakao-  
   Muffins 242  
 Schokoladen-Kokos-  
   Makronen 235  
 Schokoladen-Kokosnuss-  
   Guss 245  
 Schokoladen-Minz-Eis mit  
   Schokochips 255  
 Schokoladen-Pfefferminz-  
   Matchazauber 189  
 Schokoladensauce 225  
 Schokosplitter-Vanille-  
   Smoothie 199  
 Kalzium und Sesamkörner 28  
 Karan, Jonnie 15  
 Kartoffeln  
   Salat aus gegrillten  
   Kartoffeln 152  
 Käse  
   Cashew-Cheddarkäse 44  
 Käsekuchen  
   Dunkler Schokoladen-  
   Käsekuchen mit Erd- und  
   Gojibeeren 249  
 Kelpnudeln  
   Avocado-Kelpnudelsalat 145  
   Große grüne Curry-  
   Kelpnudelschale 167  
   Pad Thai Reis-Nudel-Schale 168  
   Sommerrollen mit Mango-  
   Limetten-Minze-Dip 73  
 Kichererbsen. Siehe auch Falafel  
   Edamame-Hummus 89  
   Falafel-Bratlinge 87  
   Rote-Linsen-Kichererbsen-  
   Burger 86, 120

Kiwi  
   Erdbeer-Kiwi-  
     Gaumenschmeichler 176  
 Knoblauch  
   Aioli mit geröstetem  
   Knoblauch 99  
   Frühstück to go 64  
   Gerösteter Knoblauch 84  
   Tahinisauce mit geröstetem  
   Knoblauch 94  
 Kokosnuss  
   Ananas-Kokos-Makronen 234  
   Kokos-Cashew-Dattel-  
   Smoothie 177  
   Kokos-Limetten-Glück 172  
   Kokosnuss-Mango-  
   Regenerationsmüsli 275  
   Kokosnussmus 47  
   Kokosnussrahm 61  
   Kokosnuss-Zitronen-Guss 244  
   Schokoladen-Kokos-  
   Makronen 235  
   Schokoladen-, Kokosnuss-,  
   Blaubeer- und Himbeer-  
   Parfait 58  
   Schokoladen-Kokosnuss-  
   Guss 245  
   Suppe mit Kokosnuss,  
   Zitronengras und  
   Limettensaft 125  
   Suppe mit Möhren  
   und Avocado und  
   Kokosnuss 130  
 Kokosnussöl 34  
 Kräuter 38  
 Kuchen und Torten  
   Dunkler Schokoladen-  
   Käsekuchen mit Erd- und  
   Gojibeeren 249  
   Schichttorte mit  
   Cashewcreme und  
   Schokoladenmousse 252  
 Kürbiskerne 28  
 Kürbiskerne und Kalzium 28  
 Kürbiskernöl 35

## L

- Lacuma-Karamellsauce 224
- Latte-Gewürzmix 227
- Leinöl 35
- Leinsamen
  - in der Thrive-Diät 27
- Limetten
  - Chipotle-Limetten-Aioli 98
  - Kokos-Limetten-Smoothie 172
  - Mango-Limetten-Minze-Dip 73
  - Suppe mit Kokosnuss,  
Zitronengras und  
Limettensaft 125
- Linsen
  - Falafel aus roten Linsen 75
  - in der Thrive-Diät 26
  - Linsen-Kichererbsen-  
Burger 120
  - Rote-Linsen-Kichererbsen-  
Bratlinge 86

## M

- Macadamianüsse
  - Vorteile von 36
- Mais
  - Chili mit Süßkartoffeln,  
schwarzen Bohnen und  
Zuckermais 135
  - Chipotle-Mais-Suppe 127
  - Salsa aus schwarzen Bohnen,  
Mais und Mango 93
- Mandelmilch
  - Chia-Blaubeer-Ahorn-  
Pudding 57
  - Schokoladen-Ganache 60
  - Vanilla-Mandel-Chai-Latte 220
  - Vanille-Mandel-Mokka 191
  - Zimt-Mandel-Latte 218
- Mandeln
  - Gebackenes Cranberry-Mandel-  
Müsli 66
  - Mandelmus 46
  - Mandelmushappen 240
  - Vorteile von 35

## Mango

- Kokosnuss-Mango-  
Regenerationsmüsli 275
- Mango-Orangen-Drink 178
- Salsa aus schwarzen Bohnen,  
Mais und Mango 93
- Sommerrollen mit Mango-  
Limetten-Minze-Dip 73
- Warmer Haferbrei mit  
Himbeeren und Mango-  
Mousse 63

## Matcha Tee

- Schokoladen-Pfefferminz-  
Matchazauber 189
- Zen Matcha Tee Misto 221

## Meeresgemüse 22

## Melone

- Salsa aus Gurke, Papaya und  
Melone 92

## Mikronährstoffe 6, 7

## Milch. Siehe Mandelmilch

## Möhren

- Möhren-Ingwer-Suppe  
mit gerösteten  
Süßkartoffeln 136
- Sommerrollen mit Mango-  
Limetten-Minze-Dip 73
- Suppe mit Möhren, Avocado  
und Kokosnuss 130

## Muffins

- Nuss-Samen-Muffins 243
- Schokoladen-Kakao-  
Muffins 242

## Muse

- Kokosnussmus 47
- Mandelmus 46

## Müslis

- Blaubeer-Kakao-  
Sportlermüsli 267
- Gebackenes Cranberry-Mandel-  
Müsli 66
- Kokosnuss-Mango-  
Regenerationsmüsli 275

## N

## Nektarinen

- Nektarinen-Ananas-  
Perfektion 207

## Nüsse

- Cashew-Beeren-Ritter 69
- Cashew-Cheddarkäse 44
- Gebackenes Cranberry-Mandel-  
Müsli 66
- Himmlicher Pistaziendrink 190
- Macadamia 36
- Mandelmus 46
- Mandelmushappen 240
- Mandeln 35
- Orangen-Dattel-Nuss-  
Creamsicle 256
- Pekan-Riegel 239
- Schichttorte mit  
Cashewcreme und  
Schokoladenmousse 252
- Walnüsse 36

## O

## Obst

- in der Thrive-Diät 23

## Öle 33

- Hanföl 35
- Kokosnussöl 34
- Kürbiskernöl 35
- Leinöl 35
- Natives Olivenöl Extra 35

## Orangen

- Blutorange-Ingwer-Tarte 247
- Mango-Orangen-Drink 178
- Nuss-Cookies mit Kakao und  
Orangen 232
- Orangen-Dattel-Nuss-  
Creamsicle 256
- Orangen-Smoothie-  
Pulvermix 226

## P

## Papaya

- Salsa aus Gurke, Papaya und  
Melone 92

- Sommerrollen mit Mango-Limetten-Minze-Dip 73
- Pekan-Riegel 239
- Pfirsiche
  - Erdbeer-Kiwi-Gaumenschmeichler 176
- pH-Wert 7
  - pH-Wert von Lebensmitteln 8
- Pies und Tartes
  - Blutorange-Ingwer-Tarte 247
  - Himbeer-Granatapfel-Schokoladen-Tarte 248
- Pilze
  - Gegrillte Portobello-Pilze 81
  - Gegrilltes Sandwich mit Portobello-Pilzen und Tempeh 108
  - Portobello-Burger 119
  - Scharfe Miso-Suppe mit Pilzen 134
- Pistaziendrink 190
- Pseudogetreide
  - Amaranth 28
  - Buchweizen 29
  - Quinoa 29
  - Wildreis 32
- Pulvermixe
  - Ingwer-Zitrustee 226
  - Latte-Gewürzmix 227
  - Orangen-Smoothie 226
  - Super-Schokoladen 227

## Q

- Quesadilla
  - Chipotle-Quesadilla mit schwarzen Bohnen 114
- Quinoa
  - Falafel aus roten Linsen mit Artischocken-Tapenade 75
  - Quinoa-Taboulé-Salat 155
  - Rejuvelac 45
  - Rote-Linsen-Kichererbsen-Bratlinge 86
  - Vorteile von 29
  - Zubereitung 32

## R

- Reis
  - Brauner Reis 32
  - Gelbe Erdnuss-Curryreis-Schale 163
  - Grüne Thai-Curryreis-Schale 164
  - Mittelöstliche Reisschale 166
  - Pad Thai Reis-Nudel-Schale 168
  - Rote Thai-Curryreis-Schale 165
  - Wildreis 32
- Reispapier
  - Sommerrollen mit Mango-Limetten-Minze-Dip 73
- Rejuvelac 45
- Riegel. Siehe Cookies und Riegel
- Rote Bete
  - Ingwerdrink 203
  - Salat aus Rucolablättern, Roter Beete und asiatischer Birne 146
- Rotkohl
  - Eintopf aus geröstetem Fenchel, Kürbis und roten Kartoffeln mit Rotkohlsalat 139
- Rucola
  - Salat aus Rucolablättern, Roter Bete und asiatischer Birne 146

## S

- Säfte
  - Amino-Supersprossen 208
  - Birne-Ingwer-Zitronengras-Erfrischung 213
  - Chlorophyll-King 200
  - Großes Grünes Kraftpaket 207
  - Ingwerdrink 203
  - Nektarinen-Ananas-Perfektion 207
  - Rosa Wassermelonen-Grapefruit-Cooler 214
  - Superroter Tomatensaft 210
- Salate
  - aus gegrillten Kartoffeln 152

- aus Rucolablättern, Roter Bete und asiatischer Birne 146
- Avocado-Kelpnudelsalat 145
- Cäsarsalat mit Sprossen 151
- Großer grüner Salat 143
  - mit Ingwer, Zitronengras und Erdnüssen 148
  - mit Wassermelone, Gurke und Erdbeeren 149
- Quinoa-Taboulé-Salat 155
- Rotkohlsalat 139
- Sandwich mit Avocado, Tomate und Salat 103
- Salsa. Siehe auch Saucen
  - aus Gurke, Papaya und Melone 92
  - aus schwarzen Bohnen, Mais und Mango 93
- Samen
  - Chia-Limonen-Aloe-Fresca 54
  - Hanfsamen 27
  - Kürbiskerne 28
  - Leinsamen 27
  - Sesamkörner 28
  - Sonnenblumenkerne 28
- Sandwiches. Siehe auch Wraps
  - Gegrilltes Sandwich mit Portobello-Pilzen und Tempeh 108
  - Green Sandwich 107
  - mit Avocado, Tomate und Salat 103
  - Reuben-Sandwich 104
- Saucen 71. Siehe auch Salsa
  - Aioli mit geröstetem Knoblauch 99
  - Büffel-Sauce 95
  - Chipotle-Limetten-Aioli 98
  - Currysauce 167
  - Gelbes Curry-Aioli 99
  - Lacuma-Karamellsauce 224
  - Mandel-Chili-Sauce 157
  - Mango-Limetten-Minze-Dip 94
  - Pad Thai-Sauce 96
  - Ranch-Sauce 95
  - Schokoladensauce 225

- Saucen ...
  - Tahinisauce mit geröstetem Knoblauch 94
  - Wasabi-Aioli 98
- Säuregehalt 6, 7
- Schokolade
  - Buchweizen-Schokoladenchip-Cookies 230
  - Chia-Schokoladeneis mit Blaubeeren 254
  - Cremiger Schokoladen-Avocado-Drink 188
  - Dunkler Schokoladen-Käsekuchen mit Erd- und Gojibeeren 249
  - Heiße Schokolade mit Maya-Gewürzen 219
  - Himbeer-Granatapfel-Schokoladen-Tarte 248
  - Kokosnuss-Guss 245
  - Kokosnusssahne 61
  - Luxuriöser Schokoladen-Mandel-Shake 185
  - Minz-Eis mit Schokochips 255
  - Pfefferminz-Matchazauber 189
  - Schichttorte mit
    - Cashewcreme und Schokoladenmousse 252
  - Schokoladen-Avocado-Guss 245
  - Schokoladen-Ganache 60
  - Schokoladen-Kakao-Muffins 242
  - Schokoladen-Kokos-Makronen 235
  - Schokoladen-, Kokosnuss-, Blaubeer- und Himbeer-Parfait 58
  - Schokoladensauce 225
  - Schokoladen-Trüffel-Karamell-Mokka 217
  - Schokosplitter-Vanille-Smoothie 199
  - Super-Schokoladen-Pulvermix 227
- Schwarze Bohnen
  - Chili mit Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen und Zuckermais 135
  - Chipotle-Quesadilla mit schwarzen Bohnen 114
  - Salsa aus schwarzen Bohnen, Mais und Mango 93
  - Schwarze-Bohnen-Bratlinge 85
- Smoothies
  - Acaibeeren-Energiedrink 268
  - Apfel-Beeren-Regenerationsdrink 279
  - Cremiger Schokoladen-Avocado-Drink 188
  - Erdbeer-Kiwi-Gaumenschmeichler 176
  - Frühstücks-Energiespender 195
  - Großer Grüner Energiespender 196
  - Grünkohl-Mojito 181
  - Himmlicher Pistaziendrink 190
  - „Keks mit Sahne“-Regenerationsdrink 276
  - Kokos-Cashew-Dattel-Energiespender 177
  - Kokos-Limetten-Glück 172
  - Luxuriöser Schokoladen-Mandel-Shake 185
  - Mango-Orangen-Drink 178
  - Orangen-Smoothie-Pulvermix 226
  - Schokoladen-Pfefferminz-Matchazauber 189
  - Schokosplitter-Vanille 199
  - Superbeeren-Traum 182
  - Superfruchtige Sangria 175
  - Thai-Avocado-Erfrischer 192
  - Tropische Brise 173
  - Vanille-Mandel-Mokka 191
  - Zitronen-Ingwer-Drink 173
- Sonnenblumenkerne 28
- Vorteile von 28
- Sonnenblumensprossen
  - Amino-Supersprossen (Saft) 208
- Spinat
  - Chlorophyll-King (Saft) 200
- Sportrezepte
  - Acaibeeren-Energiedrink 268
  - Apfel-Beeren-Regenerationsdrink 279
  - Blaubeer-Buchweizen-Energieriegel 270
  - Blaubeer-Kakao-Sportlermüsli 267
  - „Keks mit Sahne“-Regenerationsdrink 276
  - Kokosnuss-Mango-Regenerationsmüsli 275
- Stärkehaltiges Gemüse 32
- Stevia 37
- Suppen
  - Chipotle-Mais-Suppe 127
  - Kalte Thai-Basilikumsuppe mit Wassermelone 126
  - mit Gurke, Avocado und Minze 131
  - mit Kokosnuss, Zitronengras und Limettensaft 125
  - mit Möhren, Avocado und Kokosnuss 130
  - mit Süßkartoffeln und rotem Paprika 133
  - Möhren-Ingwer-Suppe mit gerösteten Süßkartoffeln 136
  - Scharfe Miso-Suppe mit Pilzen 134
- Süßkartoffeln
  - Chili mit Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen und Zuckermais 135
  - Möhren-Ingwer-Suppe mit gerösteten Süßkartoffeln 136
  - Suppe mit Süßkartoffeln und rotem Paprika 133

Süßungsmittel  
Agavennektar 38  
Kokosnektar 38  
Stevia 37

## T

Taboulé  
Quinoa-Taboulé-Salat 155  
Tacos  
mit Salsa und Guacamole 80  
Tahini  
Tahinisauce mit geröstetem  
Knoblauch 94  
Tapas  
Garten-Tapasplatte 74  
Teff 33  
Vorteile von 33  
Zubereitung 33  
Tempeh  
Gegrilltes Sandwich mit  
Portobello-Pilzen und  
Tempeh 108  
Reuben-Sandwich 104  
Tomaten  
Sandwich mit Avocado, Tomate  
und Salat 103  
Superroter Tomatensaft 210

## V

Vinaigrettes. Siehe Dressings

## W

Waffeln  
Heiße Applepie 67  
Walnüsse 36  
Vorteile von 36  
Wasabi-Aioli 98  
Wassermelone  
Kalte Thai-Basilikumsuppe mit  
Wassermelone 126  
Rosa Wassermelonen-  
Grapefruit-Cooler 214  
Salat mit Wassermelone, Gurke  
und Erdbeeren 149

Weichweizen  
Rejuvelac 45  
Weizengrassaft  
Grüne Kraftspritze 216  
Wildreis 32  
Vorteile von 32  
Zubereitung 32  
Wraps. Siehe auch Quesadilla  
Burrito 111  
Falafel 110  
Sommerrollen mit Mango-  
Limetten-Minze-Dip 73  
Thai 113

## Z

Zitronen  
Himbeer-Zitronen-Mate 53  
Zitronen-Vinaigrette 158  
Zitronen-Ingwer-Drink 173  
Zitronengras  
Suppe mit Kokosnuss und  
Limettensaft 125  
Suppe mit Kokosnuss,  
Zitronengras und  
Limettensaft 125  
Zucchini, gegrillt 82





Brendan Brazier

[Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch -  
Mängelexemplar](#)

150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und  
Gesundheit

320 pages, hb  
publication 2015



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)