

Inhaltsverzeichnis

YVONNE REICHELT

Mandel-Christstollen	4
Marzipan-Nougat-Bällchen	5
Lebkuchen-Energiekugeln	5
Nuss-Lebkuchen	6
Der grüne Smoothie	7
Chicorée-Apfel-Mandarine-Salat	7

MARIELOUISE RÖMER

Schoko-Kokos-Mousse	8
Apfel-Beeren-Leckerei	9
Roter Muntermacher Salat	9

DOROTHEE RUND

Schoko-glasierte Bananen	10
Russisch Brot	11
Histaminarme Knochenbrühe	11

PATRICIA DÖRING

Würziger Winter-Smoothie	12
Deftiger Weihnachtsbraten	13
Warmer Apple-Crumble	13

ULRIKE EDER

Hanfsamen-Dip	14
Bowls	15
Rohkost Lebkuchen	16
Mohn- und Apfelrolle - rohköstlich	17

CONSTANTIN GONZALEZ

Waffeln	18
Boeuf Bourguignon	19

PETER GEHLMANN

Peters Haselnuss Kekse	20
Lammfleisch mit Quinoa	21
Cashew Kekse mit Schoko oder Vanille	21
Natürlicher Hustensaft	22
Männersterben	22

ERIKA WEST

Roter Kwass	23
Fermentierte Kracker	23

FLORIAN SAUER

Sonnenelixier~Shot	24
Weihnachtliche Energiekugeln	25
Mohn-Zimtkuchen	25
Schoko-Möhrenkuchen mit Sternanis, Orange & Zimt	26
Zitronen-Natron-Kur	26

JEN FUCHS

Lebkuchen-Chiapudding	27
-----------------------------	----

KATHARINA GANTENBERG

Elisenlebkuchen	28
Gerösteter Rosenkohl	29
Bratapfel mit Vanillesauce	29

JANNA SCHARFENBERG

Süßkartoffel-Bananen-Brot mit ayurvedischen Gewürzen	30
Pastinaken-Blumenkohl-Suppe	31
Goldene Kurkuma-Milch	31

MOANA WAGNER

Maroni-Tonkabohnen-Bällchen	32
Wintersalat mit Mandelfrischkäse und Balsamicoreduktion	33
Cremige Kürbis-Kohlsprossen-Pizza	33

WEITERE REZEPTE

Bananen-Erdmandel-Muffins by Yvonne Reichelt ..	34
Weihnachtliches Müsli by Yvonne Reichelt	34
Schokoplätzchen aus Kochbananemehl by Sonja Müller	35
Vegane Bratensoße by Sonja Müller	35
Schnelle Weihnachtsplätzchen by Sonja Müller ..	36
Wintereiscreme by Constantin Gonzalez	36
Zimtsterne by Nicola Herrmann	37
Kakao-Smoothie WIKA by René & Natascha - Rawly FIT	37