Rezept- und Zutatenverzeichnis

Algen
– Cremige Miso-Suppe 110
– Einfache Miso-Suppe 110
– Linsensprossen mit Avocado und Algen 96
– Nuss-Crumble 119
Antioxidanzien-Suppe 91
Anti-Stress-Tee 145
Avocado
– Avocado-Schokoladen-Mousse 130
– Eis & Quark 120
– Guacamole 80
– Gurken-Avocado-Smoothie 90
– Linsensprossen mit Avocado und Algen 96
– Pikanter Sprossen-Brei 97
– Spicy Green Smoothie 90
Basen-Drink, supergrüner 88
Beeren
– Ausgleichender Basen-Drink 88
– Beeren-Energiekugeln 128
– Beeren mit sahniger Creme 128
– Besser als Kaffee 133
– Eis & Quark 120
– Goji-Smoothie 75
– Grünkohlsalat mit Tomaten und Heidelbeeren 102
– Kinder-Eis mit Himbeer und Banane 122
– Kohl-Beeren-Smoothie 12
– Maca-Kresse-Müsli 105
– Rote Bete mit Apfel und Himbeere 76
– Sprossensalat mit Beeren 94
Besser als Kaffee 133
Blattgemüse
– Low Carb Green Smoothie 87
– Mikrogrün-Salat mit Melone und Oliven 92
– Spicy Green Smoothie 90
Blumenkohl
– Blumenkohl-Nuss- »Reis« mit Tomaten 100
– Blumenkohl und Kohlrabi mit Mandelmus 100
Brokkoli
– Brokkoli-Pesto mit Tomate 101
– Kohl-Beeren-Smoothie 12
Chaga-Pulver
– Chaga Latte 145
– Chaga-Maca-Smoothie 145
– Pilzsoße auf Gemüsenudeln 138
Chiasamen
– Chia-Pudding 123
– Cracker-Brot 116
– Mandelmus-Zimt-Milch 133
– Schoko-Pudding spezial 122
Chili non Carne 94
Chinakohl-Wraps mit Tomaten-Pesto 105
Cracker-Brot 116
Eis & Quark 120
Erbsen
– Gemüsenudeln auf Salat mit Mandelsoße 82
– Hanfsoße mit Erbsen 13
– Spirulina-Gurken-Spaghetti mit Erbsen 96
Fenchel-Orangen-Walnuss-Salat 80
Gazpacho 76
Gemüsenudeln auf Salat mit Mandelsoße 82
Goji-Beeren
– Anti-Stress-Tee 145
– Goji-Smoothie 75
– Kurkuma-Protein-Drink 141
– Studentenfutter 130
Golden Latte mit Kurkuma und Ingwer 146
Grünkohl
– Grünkohl-Fingerfood mit Tomaten 101
– Grünkohl-Pesto mit Zucchini-Sticks 104
– Grünkohlsalat mit Tomaten und Heidelbeeren 102
Guacamole 80
Gurke
– Ausgleichender Basen-Drink 88
– Gazpacho 76
– Gurken-Avocado-Smoothie 90
– Gurken-Protein-Smoothie 137
– Spirulina-Gurken-Spaghetti mit Erbsen 96
– Supergrüner Basen-Drink 88
– Tsatsiki 109
– Würziger Kresse-Gurken-Smoothie 91
»Hack«-Bällchen mit Ketchup 115
Hanfsamen
– Cremige Miso-Suppe 110
– Hanfmilch 123
– Hanfsoße mit Erbsen 13
– Veganer Joghurt 109
– Veganer Mozzarella mit Tomate 118
– Zoodles mit Tomatensoße und Parmesan 82
Ingwer
– Golden Latte mit Kurkuma und Ingwer 146
Joghurt, veganer 109
Kakao
– Avocado-Schokoladen-Mousse 130
– Besser als Kaffee 133
– Chaga-Maca-Smoothie 145
– Schokolade 132
– Schoko-Protein-Drink 141
– Schoko-Pudding spezial 122
– Spirulina-Kakao-Bällchen 127
– Studentenfutter 130
Karotte
– Cremige Kürbis-Karotten-Suppe 75
– Einfache Miso-Suppe 110
– Exotischer Karottensalat mit Kokoschips 79
– Pilzsoße auf Gemüsenudeln 138
Kinder-Eis mit Himbeer und Banane 122
Kohl
– Blumenkohl-Nuss- »Reis« mit Tomaten 100
– Chinakohl-Wraps mit Tomaten-Pesto 105
– Kohl-Beeren-Smoothie 12
Kohlrabi
– Blumenkohl und Kohlrabi mit Mandelmus 100
– Kreuzblütlersalat dreifach 104
– Sauerkrautsalat 13
Kokos
– Beeren-Energiekugeln 128
– Exotischer Karottensalat mit Kokoschips 79
– Studentenfutter 130
– Zimtkekse 131
Kokosmilch 83
Kresse
– Kresse-Gurken-Smoothie, würziger 91
– Maca-Kresse-Müsli 105
Kreuzblütlersalat dreifach 104
Kürbis-Karotten-Suppe, cremige 75
Kurkuma
– Golden Latte mit Kurkuma und Ingwer 146
– Kurkuma-Protein-Drink 141
Linsensprossen mit Avocado und Algen 96
Low Carb Green Smoothie 87

aus: Kratt u.a., Die gesunde Mikronährstoff-Küche (ISBN 9783432117843) © 2023 TRIAS Verlag

Maca
– Chaga-Maca-Smoothie 145
– Maca-Kresse-Müsli 105
– Süßkartoffel-Maca-Smoothie 146
Mandelmus
– Beeren mit sahniger Creme 128
– Blumenkohl und Kohlrabi mit Mandelmus 100
– Chaga Latte 145
– Chia-Pudding 123
– Fruchtig-feurige »Käse«-Sauce 140
– Gemüsenudeln auf Salat mit Mandelsoße 82
– Mandelmus-Zimt-Milch 133
– Pilzsoße auf Gemüsenudeln 138
– Schoko-Protein-Drink 141
– Schoko-Pudding spezial 122
– Süßer Sprossenbrei 97
Mikrogrün-Salat mit Melone und Oliven 92
Miso-Suppe, cremige 110
Miso-Suppe, einfache 110
Mozzarella, veganer, mit Tomate 118
Nüsse 115
– Beeren-Energiekugeln 128
– Beeren mit sahniger Creme 128
– Blumenkohl-Nuss- »Reis« mit Tomaten 100
– Cracker-Brot 116
– Fenchel-Orangen-Walnuss-Salat 80
– Nuss-Crumble 119
– Sauerkrautsalat 13
– Vegane Würstchen 120
– Zimtkekse 131
Orange
– Fenchel-Orangen-Walnuss-Salat 80
– Rotkohlsalat mit Orangen-Dressing 102
Paprika
– Chili non Carne 94
– Tomaten-Paprika-Protein-Smoothie 137
– Zucchini-Paprika-Wraps 83
Pilzsoße auf Gemüsenudeln 138
Rote Bete
– Rote Bete mit Apfel und Himbeere 76
Rotkohl
– Rotkohlsalat mit Orangen-Dressing 102
Salat-Dressing, ultimatives 79
Salat Freestyle, großer 78
Sauerkrautsalat 13
Schokolade 132
Schoko-Protein-Drink 141
Schoko-Pudding spezial 122
Spicy Green Smoothie 90
Spirulina
– Grüner Sprossensalat mit Spirulina-Dressing 92
– Spirulina-Gurken-Spaghetti mit Erbsen 96
– Spirulina-Kakao-Bällchen 127
– Supergrüner Basen-Drink 88
Sprossen
– Chili non Carne 94
– Grüner Sprossensalat mit Spirulina-Dressing 92
– Linsensprossen mit Avocado und Algen 96
– Pikanter Sprossen-Brei 97
– Sprossensalat mit Beeren 94
– Süßer Sprossenbrei 97
Studentenfutter 130
Süßkartoffel-Maca-Smoothie 146
Tomate
– Antioxidanzien-Suppe 91
– Blumenkohl-Nuss-»Reis« mit Tomaten 100
– Brokkoli-Pesto mit Tomate 101
– Chili non Carne 94
– Chinakohl-Wraps mit Tomaten-Pesto 105
– Gazpacho 76
– Grünkohl-Fingerfood mit Tomaten 101
– Grünkohlsalat mit Tomaten und Heidelbeeren 102
– Guacamole 80
– Spicy Green Smoothie 90
– Tomaten-Paprika-Protein-Smoothie 137
– Veganer Mozzarella mit Tomate 118
– Zoodles mit Tomatensoße und Parmesan 82
Tsatsiki 109
Wildkräuter
– Low Carb Green Smoothie 87
Würstchen, vegane 120
Wurzelgemüse
– Süßer Sprossenbrei 97
Zimtkekse 131
Zoodles mit Tomatensoße und Parmesan 82
Zucchini
– Gemüsenudeln auf Salat mit Mandelsoße 82
– Grünkohl-Pesto mit Zucchini-Sticks 104
– Pilzsoße auf Gemüsenudeln 138
– Zoodles mit Tomatensoße und Parmesan 82
– Zucchini-Paprika-Wraps 83

Stichwortverzeichnis

Adaptogene 47, 143
Add-in 60
Aminosäuren, essenzielle 24
Antioxidanzien 28, 45

Ballaststoffe 45, 73
Blutdruck 21, 23
Blutzuckerspiegel, hoher 30

Chaga 143
Chiasamen 113

Darmflora 30, 46, 107
Detox-Effekt 67
Dulse-Algen 86

Eiweiß 17
Energiekreislauf 18
Entgiften 35
Entsaften 68
Enzyme 37
Erbsenproteinpulver 136
Erfolgs-Navi 49, 51
Ernährung, pflanzenbasierte 31
Essenszeitfenster 66

Fermentiertes 46
Fette 17, 24, 113
Fieber 67
Fleischverzicht 36
Flohsamenschalen 108
Food-Baukasten 54, 58
Food Processor 57
Freie Radikale 28

aus: Kratt u.a., Die gesunde Mikronährstoff-Küche (ISBN 9783432117843) © 2023 TRIAS Verlag

Gerstengras 86
Goji-Beeren 73, 107
Good Mood Food 47, 125
Greens 45

Haltbarkeit 68
Hanfproteinpulve 136
Hanfsamen 113
Hefeflocken 74
Honig 125
Hormone 19

Idealgewicht 66
Immunsystem 29, 30, 47, 135
Infektanfälligkeit 18
Ingwerpulver 144
Intervallfasten 66
Intuition 38

Joghurtferment 108
Jo-Jo-Effekt 39

Kakaonibs 125
Keimlinge 86
Kimchi 107
Kohlenhydrate 17, 30, 45, 73
Kokoschips 74
Kokosöl 126
Konservierungsstoffe 37
Kreuzblütler 45, 99
Küchengeräte 55
Kürbiskerne 114
Kurkumapulver 144

Lebensenergie 36
Lebensmittel,
entzündungshemmende 31, 36
Lebensmittel-Navi 44, 46
Living Food 34
Löchriger Darm (Leaky Gut) 30
Low Carb 125

Maca 99, 144
Mahlzeiten, flüssige 65
Makronährstoffe 16, 17
Mandelmus 114
Microgreens 45, 85
Mikrobiom 30
Mikrogemüse 45
Mikronährstoffe 16
Mikronährstoff-Food-Baukasten 58
Mikronährstoffmangel 18, 26
Mineralstoffe 19, 28
Miso 108
Mixer 55
Muskeln 135

Nachhaltigkeit 41
Nährstoff-Checkliste 61
Nährstoffmangel 29
Nahrungsergänzungsmittel 35
Nahrung, unerhitzte 37
Nerven, schwache 18
Nüsse 47

Olivenöl 114

Pflanzenstoffe, sekundäre 23
Protein 47, 113
Proteinpulver 62, 135

Reisproteinpulver 136
Rezepte-Navi 44, 48
Rhodiola 144
Rohkostqualität 54
roh-vegane Ernährung 39

Saaten 47
Salz 126
Sauerkraut 107
sekundäre Pflanzenstoffe 28
Selbstheilung 32
Spirulina 86
Sprossen 45, 85, 86
Spurenelemente 19
Standardernährung 29
Standardkost 16, 31
Stevia 126
stille Entzündungen 28
Stoffwechselaktivität 39
Stress 28, 29, 47, 143
Superfoods 37

tierische Produkte 31
Trockenlebensmittel 54

Übergewicht 16, 32

Vegetarier 40
Verjüngung 66
Vitamine 19, 28
Vorbereitung 68
Vorratskammer 54

Walnüsse 114

Zellschutz 18
Zerkleinerer 55
Zimt 126
Zivilisationskrankheiten 27

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart


/trias.tut.mir.gut


/trias_verlag


/triasverlag


www.trias-verlag.de/newsletter

aus: Kratt u.a., Die gesunde Mikronährstoff-Küche (ISBN 9783432117843) © 2023 TRIAS Verlag