



Inhalts- verzeichnis



Ich faste weil es mir schmeckt	6
Wir brauchen die innere Balance	8

16

Frühstück & Smoothies

Angenehm satt und mit einem guten Gefühl im Bauch – so beginnen Sie den Tag.

38

Salate

Wie schön: Von Salaten können Sie nicht genug bekommen!

80

Suppen

Wohlig warm füllen Suppen den Magen, sind nicht nur Nahrung für den Körper, sondern auch echtes Seelenfutter.

118

Gemüse

Mit Gemüse und einem gut gefüllten Gewürzregal gehen Sie auf eine kulinarische Weltreise.

164

Fruchtig-süß

Der reine Fruchtgenuss: Mit diesen Desserts schweben Sie federleicht im Süßspeisenhimmel.

Rezeptverzeichnis	200
Danke an	206