

[97. Süßkartoffel-Lauch-Suppe](#)

[98. Balance Soja-Kohlrabi-Suppe](#)

[99. Pikante-Chili-Tomaten-Suppe](#)

[100. Spanische Gemüsesuppe](#)

[101. Herzhafter Grünkohl-Eintopf](#)

[102. Pilz-Suppe für heiße Tage](#)

[103. Orangen-Kurkuma-Suppe](#)

[104. Lauch-Creme-Suppe](#)

[105. Herzhafter Kürbis-Grünkohl-Eintopf](#)

Homemade – Aufstriche, Dips & Co.

[106. Feigen-Himbeer-Aufstrich](#)

[107. Do-it-Yourself Ketchup](#)

[108. Mandelmus](#)

[109. Zitronen-Tomaten-Dip](#)

[110. Selbstgemachte Dattelpaste für die](#)

süßen Momente

111. Frühstücksaufstrich „Schoko-Nuss-Traum“

112. Toskana-Brottaufstrich mit Paprika

113. Homemade Mandelmilch

114. Party-Dip mit Bohnen

115. Herzhaftes Chutney

116. Herzhaftes-Apfel-Mus

117. Thymian-Paprika-Aufstrich

118. Sesam-Hummus

119. Bananen-Apfel-Mus

120. Do-it-Yourself Gemüse-Chips

Desserts & Süßes

121. Sommerliches Kokos-Sorbet

122. Orangen-Brombeer-Milchreis

[123. Chia-Beeren-Dessert mit Minze-Aroma](#)

[124. Karibischer-Mango-Traum](#)

[125. Berry-Pancake](#)

[126. Bananen-Mandel-Eis](#)

[127. Schokoladen-Avocado-Mousse](#)

[128. Orangen-Beeren-Joghurt](#)

[129. Zimt-Brownies](#)

[130. Geeister-Quark mit frischen Früchten](#)

[131. Mandel-Apfel-Muffins](#)

[132. Frischkäse-Joghurt-Dessert mit Heidelbeeren](#)

[133. Himbeer-Skyr-Dessert](#)

[134. Karibischer Obstsalat](#)

[135. Sweet-Chocolat-Milk](#)

[Smoothie-Power](#)

- [136. Exotischer Erdbeer-Kokos-Smoothie](#)
- [137. Heißer Vitamin-Smoothie](#)
- [138. Chia-Berry-Smoothie](#)
- [139. Iced-Smoothie mit Melone](#)
- [140. Beerentraum](#)
- [141. Soja-Vanille-Shake](#)
- [142. Brombeer-Granatapfel-Smoothie](#)
- [143. Erfrischender Granatapfel-Kiwi-Smoothie](#)
- [144. Soja-Minze Smoothie](#)
- [145. Orangen-Möhren-Smoothie](#)
- [146. Gurken-Kokos-Smoothie](#)
- [147. Powerpaket-Smoothie](#)
- [148. Kurkuma-Spinat-Smoothie](#)
- [149. Healthy-Smoothie mit extra Immun-](#)

Power

150. Ingwer-Smoothie mit Mangold

Abschließende Worte

BONUS: 14 Tage Ernährungsplan

Rechtliches