

**TEES FÜR DIE SINNE** 7

Goldene Zeiten	9
Frühlingszauber	11
Erfrischender Fichtentee	13
Löwenzähnnchen	15
Ganz Frau	17
Eichenauer Kopf-Frei-Tee	19
Mit allen Sinnen	21
Chill out Abendtee	23

**KÜCHE & GENUSS** 25

Jiaogulan-Avocado-Brot	27
Bärlauchpesto	29
Heidelbeer-Verbenen-Aufstrich	31
Kräftiges Fliedergelee	33
Lupinchens Schokocreme	35
Veilchenessig	37
Instant-Gemüsebrühe	39
Grünkohl-Orangen-Salat	41
Calendula-Kräutersalat	43
Grüne Frühlingssuppe	45
Risotto mit Löwenzahnkapern	47
Romanesco-Avocado-Pfanne	49
Himbeer-Cashew-Eiscreme	51
Toronijlblüten auf Ananas	53

Das Gericht auf dem Cover ist eine Abwandlung des Rezeptes von Seite 49; eine Rohkostversion mit angekeimten Mungbohnen und Kornblumenblüten.

Frauenpower Energiekugeln	55
Gefüllte Minzschokolade	57
Matcha-Himbeer-Creme	59
Pink Peace	61
Golden Lupinus N°1	63
Duftgeranien-Aperitivo	65

**NATÜRLICH & SCHÖN** 67

Kurkuma Zahncreme	69
Espresso-Body-Peeling	71
Efeu-Orangen-Massageöl	73
Aloe Vera Haarkur	75
Birken-Haarspülung	77
Rosen-Haarspülung	79
Badekugeln	81
Lupinus Sommer Deo	83

Wissenswertes zu den im Text mit  gekennzeichneten Begriffen 84

Autoren und Mitwirkende 86

Bedeutung der im Buch verwendeten Symbole:

							
1	Erntezeit	12	Temperatur	Ziehzeit	Schwierigkeitsgrad	Portionen	vegan
					leicht - mittel - anspruchsvoll		