

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung / Vorwort	2
----------------------------	---

SUPPEN **3-7**

Basische Gemüsesuppe	3
Cremige Sellerie-Brokkoli-Suppe	4
Spanische Kalte Tomatensuppe (Gazpacho)	5
Würzige Karotten-Suppe	6
Cremige Kürbis-Tomaten-Suppe	7

SALATE **8-12**

Avocado-Tomaten-Salat	8
Römischer Salat	9
Krautsalat mit Avocado-Dressing	10
Zucchini-Salat	11
Warmer Brokkoli-Salat	12

HAUPTGERICHTE **13-19**

Brokkoli-Paprika-Pfanne mit Mandeln	13
Bunte Wildreis-Pfanne	14
Basische Frikadellen	15
Gemüse-Curry mit Tofu & Kokosnussmilch	16
Gemüse-Risotto	17
Ratatouille	18
Italienische Pasta Basisch	19

SNACKS/BEILAGEN **20-25**

Gefüllte Tomatenhälften	20
Tomaten-Scheiben mit Tofu & Basilikum	21
Pizza-Brötchen	22
Basische Müsliriegel	23
Zucchinihäppchen mit Walnuss-Pesto	24
Pikantes Dinkelbrot	25

DIPS/AUFSTRICHE **26-30**

Auberginen-Dip	26
Salsa Mexicana	27
Rote Paprika-Mandel-Dip	28
Spinat-Avocado-Dip	29
Basischer Brotaufstrich für jeden Tag	30

SHAKES/DESSERT **31-35**

Mandelmilch zum Selbermachen	31
Soja-Shake mit Kokosnuss	32
Grüner Power-Shake	33
Apfelkuchen	34
Dattel-Kokos-Kugeln	35

EXTRAS:

15 Tipps zur Basischen Ernährung	36
Säuren-Basen-Lebensmitteltabelle	37-38