

INDICE DELLE RICETTE

RICETTE CRUDISTE.....	66
FRULLATI E SUCCHI.....	66
45 ricette di frullati verdi	66
Succhi freschi.....	69
ZUPPE	70
Zuppa energetica.....	70
Zuppa di cetriolo e avocado	71
Zuppa rossa.....	72
Okroshka.....	73
Zuppa di zucca e cocco con zenzero	74
Zuppa indiana di zucca e patate dolci.....	75
Zuppa di grano saraceno e pomodori.....	76
Zuppa di pomodoro	77
Zuppa di broccoli.....	78
Zuppa di cavolini di Bruxelles	79
Zuppa di topinambur e carote	80
Zuppa di avena	81
Zuppa di zucchine e asparagi con pinoli di cedro	82
SALSE DIP & PESTI.....	83
Salsa alla menta	83
Salsa al papavero	84
Salsa ai semi di lino.....	85
Crema di sesamo	86
Rafano con barbabietola.....	87
Pesto di foglie di ravenello	88

Pesto di olive e ortiche.....	89
Pesto di cipolle.....	90
Dip alle arachidi.....	91
Dip di avocado e prezzemolo	92
Dip di zucca e aglio	93
Condimento a base di erbe aromatiche.....	94
Senape alla zucca.....	94
Maionese	95
Ketchup	95
Pesto di aglio orsino.....	96
FORMAGGI VEG & SNACK AI SEMI.....	97
Formaggio fresco veg agli anacardi	97
Formaggio fresco veg con noci e barbabietola.....	98
Formaggio fresco veg alle nocciole	99
Formaggio fresco veg a base di pinoli.....	100
Formaggio fresco veg con aglio orsino e zucca.....	101
Chips di cipolla marinate.....	102
Tzatziki	103
Formaggio fresco veg con tahina	104
Semi al tamari.....	105
Mozzarella veg.....	106
INSALATE & PIATTI PRINCIPALI	107
Insalata di broccoli.....	107
Insalata di cavolo cinese.....	108
Insalata di zucca trombetta e pomodori.....	109
Insalata di barbabietole.....	110
Insalata invernale rossa.....	111
Insalata di pastinache, barbabietola e sedano	112

Insalata di patate dolci e zucchine	113
Insalata di pastinache e topinambur	114
Cavolfiore nel proprio succo.....	115
Couscous di cavolfiore.....	116
Sushi.....	117
Insalata belga ripiena.....	118
Torta alle alghe.....	119
Carpaccio di zucca	120
Pomodori ripieni.....	121
Mini peperoni ripieni	122
Polpette di verdura	123
Polpette di patate dolci	124
Purè veloce ai semi di lino.....	125
Purè di semi di lino germogliati	126
Crauti alla russa	126
Insalata di broccoli e zucchine.....	127
CRACKER, INVOLTINI & PIZZA	128
Cracker al grano saraceno e ai crauti.....	128
Cracker alle verdure.....	129
Involtini di semi di lino.....	130
Base per pizza	131
Cracker di semi di lino.....	132
BEVANDE A BASE DI LATTE VEGETALE.....	133
Latte di nocciole	133
Latte di pinoli di cedro	133
Latte di noci con cannella	134
Latte di avena	134
Latte di cocco	135

Latte di canapa.....	135
Latte di mandorle.....	136
DOLCI.....	137
Praline.....	137
Torta di kiwi.....	138
Torta al cocco.....	139
Palline di avena.....	140
Tiramisù	141
Torta al cioccolato	142
Palline di pistacchio.....	143
Praline con cocco e datteri.....	144
Praline con albicocche e ciperi	145
Gelato al cocco e alla banana.....	146
Torta di avena con uvetta e uva.....	147
PIATTI CALDI.....	148
ZUPPE.....	148
Zuppa di barbabietole e latte di cocco.....	148
Zuppa di pastinache e carote	149
Zuppa di zucca	150
Zuppa di grano saraceno e verdure	151
Borsch russo	152
Zuppa cremosa di mais con latte di cocco	153
Zuppa di asparagi.....	154
Zuppa di patate dolci e porri.....	155
PIETANZE CALDE	156
Kasha al grano saraceno.....	156
Cipolle saltate.....	157

Insalata invernale russa.....	158
Quiche di grano saraceno	158
Pizza alla polenta	160
Couscous al curry con zucchine	161
Hummus di ceci.....	162
Kasha al miglio con verdure	163
Insalata di patate con carote	164
Bietole con riso basmati integrale	165