

Marysia Morkowska
Armin Zogbaum

Rohe Lust

Vital und schön mit Rohkost



644-848

Inhalt

8	Intro
10	Einführung
	Rezepte
44	Getränke
56	Brote
59	Müesli
62	Suppen
78	Salate
91	Vorspeisen
94	Hauptgang
110	Desserts
	Anhang
124	Literatur

Abkürzungen:

- EL = gestrichener Esslöffel
- KL = gestrichener Kaffeelöffel
- TL = gestrichener Teelöffel
- dl = Deziliter
- ml = Milliliter
- l = Liter
- Msp = Messerspitze
- g = Gramm
- kg = Kilogramm