Indhold

Forord 4
Tanker om en ny tid 5
Raw fast food og mindfulness 7
Raw food – real food 8
Derfor spiser jeg raw food 10
Kost & kærlighed – den ultimative medicin 12
Køkkenet – dit alkymistiske værksted 15
Dit tryllegrej 16
Opskrifter 19

Rise & Shine 21

Groovy Green Morning Ice Cream 22 Prana Flow Smoothie 22 Green Ocean Smoothie 25 Devaernes Drik 25 En Bid af Paradis 26 Buddhas Boghvedegrød 26

Grab & Go! 29

Sanselige Salatbåde 30 Indiske Bananpakker 30 Afrodites Avokado Treat 33 Yin Yang Smoothie 33 Parvatis Peberfrugter 34 Grøntsagsstænger med Mandelsmør 34 Venus' Valnøddesnack 37 Mono Meals 37

Smukke Salater & Andre Rå Godbidder 39

Rubinfarvet Rødbedesalat 40 Ganesha-Dressing 40 Smuk Efterårssalat 43 Sesam-Mandel-Dressing 43 Tibetansk Hampesalat 44 Spiresalat 44 Samsarasalat 47 Hampetabbouleh 47 Lotus-Salat 48 Green Dream-Dressing 48 „I Am Grateful"-Grønkålssalat 51 Nirvana-Dressing 51 Uimodståelige ruller 52 Oliventapenade 52 „I Am Loved"-Salatbladsburger 55 Healende Tomatdressing 55 Purple Turtle 56 Moonshine Macadamia Dip 56 Moder Jords Tangsalat 58

Juicy Juicer 61

Danus Divine Juice 62 Solskinsjuice 62 Glædesjuice 65 Vitaliserende Vand 65

Mælkevejen 67

Basis Nødde- og Frømælk 69 Kokosmælk 69 Kærlighedsshake 70 Blissful Baobab Shake 70 Pacha Mammas Mesquite Shake 73

Sweet Treats 75

Shivas Tårer 76 Angel Delight Chokolade 76 Flower Power-Kugler 79 Love Bites 79 Strawberry Ice Dream 80 Hjertelig Chokoladeis 80

Alfemad 83

En lille fortælling on elverfolket 84

Vi er lige her 86

Elverpasta 88 Elverfolkets Nøddeost 88 Gnomernes Gnavestænger 91 Nymfernes Nøddemiks 91 Guldsmedenes Hofdessert 92 Alfebørnenes Hemmelige Opskrift! Schhh! 92 Honningbiernes Blomsternektar 95 Trylledrik 95 Klokkeblomsternes Yndlingsmælk 96 Småfolkenes Gojibærjuice 99 Grøn Skovsødrik 100 Alfernes Eventyrkage 103 Sov Godt-Te 104 Magisk Drømmestøv til hovedpuden 104

10 ofte stillede spørgsmål 107
Leverandører & yderligere information 114
Ordforklaring 117
Vibeke anbefaler 125
Testimonials 126
Tak 128