

INHALT

Ice, Ice, Baby	1
<i>Kleine Einfrier-Kunde</i>	2
<i>Bitte nicht Einfrieren</i>	3
<i>Gefrierbrand-1x1</i>	3
Frühstück	4
<i>Zimt-Bananen-Smoothie</i>	5
<i>Frost-Pflaumen-Croissant</i>	6
<i>Käse-Sandwich mit Kräutern</i>	7
<i>Zucker-Zimt-Stangen</i>	8
<i>Frühstücksauflauf im Glas</i>	9
<i>Muffin-Brötchen-Blech</i>	10
<i>Frühstückstaschen</i>	11
<i>Schokobrotchen</i>	12
<i>Frühstücksäpfel</i>	13
<i>Frühstückssalat</i>	14
Salate & Suppen	15
<i>Tomatensuppe mit Bacon & Chili</i>	16
<i>Gemüsesuppe mit Bauchspeck</i>	17
<i>Kürbissuppe mit Kokosmilch</i>	18
<i>Ingwer-Karottensuppe</i>	19
<i>Zwiebelsalat</i>	20
<i>Hot-Salsa-Salat</i>	21
<i>Thunfisch-Tomaten-Suppe</i>	22
<i>Feta-Suppe mit Shrimps</i>	23
<i>Orangen-Karotten-Kartoffel-Suppe</i>	24
<i>Gulaschsuppe</i>	25
<i>Kartoffelsuppe</i>	26

Brote & Aufstriche	27
<i>Schokoladenaufstrich</i>	28
<i>Grillgemüse-Aufstrich</i>	29
<i>Thunfisch-Feta-Aufstrich</i>	30
<i>Sonnenblumen-Weizen-Brot</i>	31
<i>Pfannbrot</i>	32
<i>Chiasamen-Brot</i>	33
<i>Hummus-Aufstrich</i>	34
<i>Joghurt-Aufstrich</i>	35
<i>Knoblauch-Aufstrich</i>	36
<i>Marzipan-Aufstrich</i>	37
 Hauptgerichte mit Fleisch & Fisch	 38
<i>Falafeln in Tomatensosse</i>	39
<i>Kartoffel-Auflauf</i>	40
<i>Salsa-Fisch auf Feta</i>	41
<i>Hähnchengulasch mit Bohnen</i>	42
<i>Gnocchi mit Kräutergarnelen</i>	43
<i>Blätterteigtaschen mit Spinat und Feta</i>	44
<i>Texanischer Auflauf</i>	45
<i>Tortellini-Auflauf</i>	46
<i>Curry mit Ananas</i>	47
<i>Hotdog-Taschen-Muffinblech</i>	48
<i>Chili con Carne</i>	49
<i>Lachs-Spargel-Reispfanne</i>	50
<i>Meereseintopf</i>	51
<i>Flammkuchen-Schnecken</i>	52
<i>Kokos-Curry mit Mango & Garnelen</i>	53

Hauptgerichte vegetarisch & vegan 54

<i>Zucchini-Schiffe</i>	55
<i>Chili-Cheese-Streifen</i>	56
<i>Tofupfanne</i>	57
<i>Rosmarin-Kartoffelpfanne</i>	58
<i>Paprika Gefüllt</i>	59
<i>Pizzamuffins</i>	60
<i>Maiskolben-Auflauf</i>	61
<i>Tofu Überbacken</i>	62
<i>Tofusticks mit Apfel und Zwiebel</i>	63
<i>Mangomöhren</i>	64
<i>Auberginen-Auflauf im Glas</i>	65
<i>Kartoffel-Apfel-Puffer</i>	66

Snacks & Fingerfood 67

<i>Fetasticks</i>	68
<i>Marzipan-Kirsch-Kugeln</i>	69
<i>Herzhafte Kartoffelbälle</i>	70
<i>Frozen Yogurt</i>	71
<i>Maiskolben mit Joghurtsosse</i>	72
<i>Erdnussalat</i>	73
<i>Tomaten-Oliven-Feta</i>	74
<i>Grill-Shrimps mit Feta und Gemüse</i>	75
<i>Eiscreme Banane-Schoko</i>	76
<i>Erdbeer-Minze-Slush</i>	77

Desserts	78
<i>Mascarpone-Torte</i>	79
<i>Bananencreme Deluxe</i>	80
<i>Joghurt-Hauben</i>	81
<i>Schaumkuss-Becher</i>	82
<i>Granatsplitter</i>	83
<i>Kaffeecreme mit Eissplitter</i>	84
<i>Mango-Zitronen-Rosmarin-Creme</i>	85
<i>Minzbombe</i>	86
<i>Orangen-Ingwer-Cookie</i>	87
<i>Milchreis-Auflauf</i>	88
Bonusrezepte aus der Eiswürfelform	89
<i>Joghurt-Snackwürfel</i>	90
<i>Gewürztes Parfait</i>	91
<i>Würfel-Sushi mit Lachs</i>	92
<i>Schoko-Himbeer-Kiste</i>	93
<i>Oreo-Stücke</i>	94
<i>Kräuterbutter</i>	95
<i>Weisswein-Würfel</i>	96
<i>Smoothie-Würfel</i>	97
<i>Baklava</i>	98
Snacks aus der Eiswürfelform	99
<i>Pizzawürfel</i>	100
<i>Erdnussbombe</i>	101
<i>Kokos-Kiwi-Praline</i>	102
<i>Baconbomben</i>	103
<i>Cookies</i>	104
<i>Ingwer-Orangen-Schokolade</i>	105
<i>Rührei</i>	106
<i>Pasta</i>	107