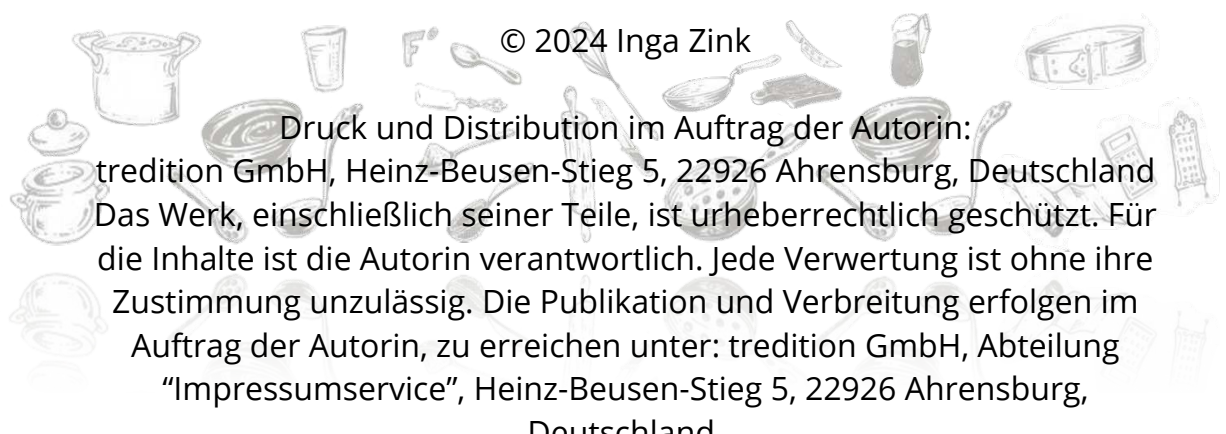
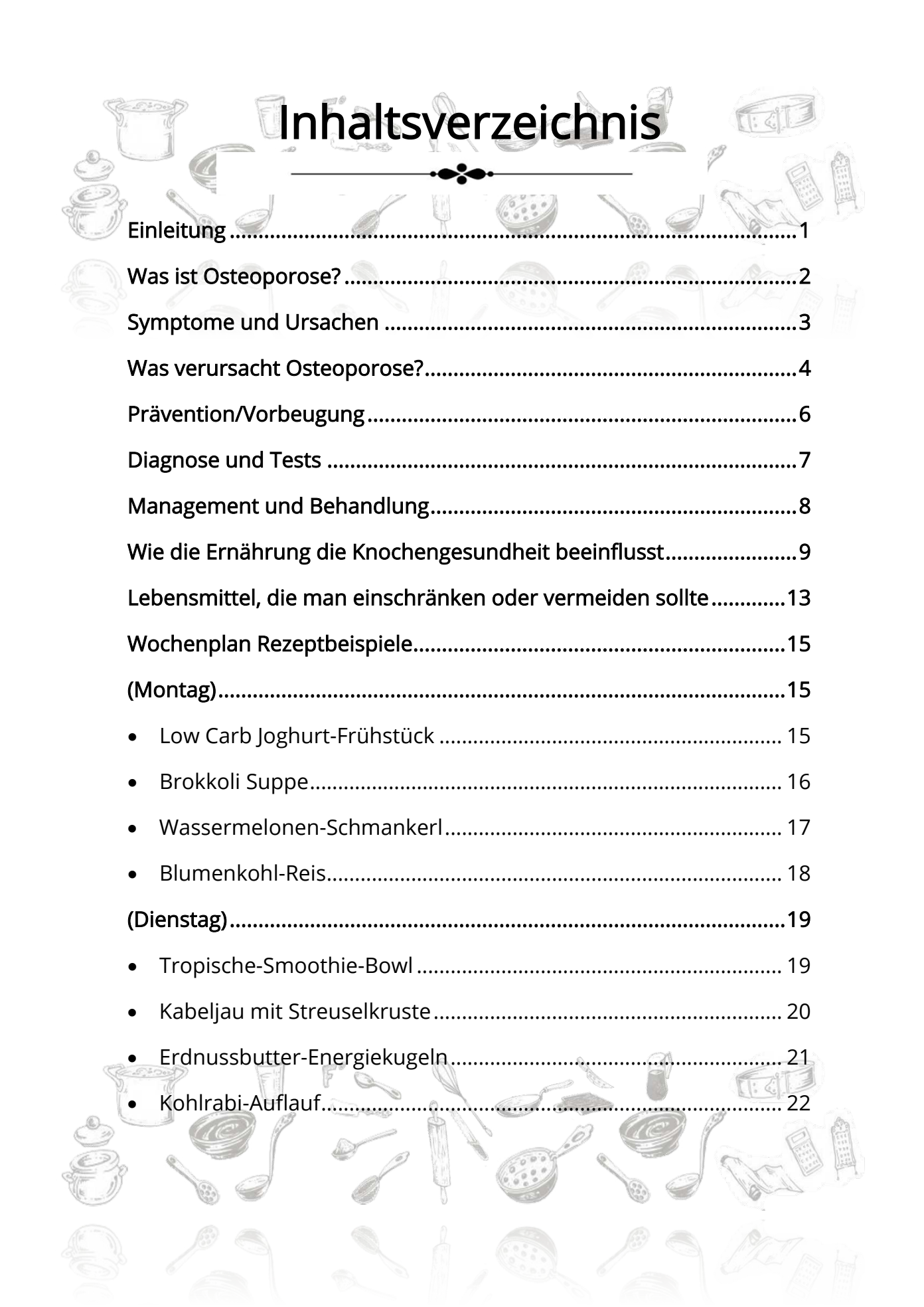


A decorative border at the top of the page featuring various kitchen items such as pots, bowls, spoons, and a whisk, arranged in a circular pattern around the central text.

© 2024 Inga Zink

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland  
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für  
die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre  
Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im  
Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung  
"Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Deutschland.





# Inhaltsverzeichnis

---

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Einleitung .....                                               | 1  |
| Was ist Osteoporose? .....                                     | 2  |
| Symptome und Ursachen .....                                    | 3  |
| Was verursacht Osteoporose? .....                              | 4  |
| Prävention/Vorbeugung .....                                    | 6  |
| Diagnose und Tests .....                                       | 7  |
| Management und Behandlung .....                                | 8  |
| Wie die Ernährung die Knochengesundheit beeinflusst .....      | 9  |
| Lebensmittel, die man einschränken oder vermeiden sollte ..... | 13 |
| Wochenplan Rezeptbeispiele .....                               | 15 |
| (Montag) .....                                                 | 15 |
| • Low Carb Joghurt-Frühstück .....                             | 15 |
| • Brokkoli Suppe .....                                         | 16 |
| • Wassermelonen-Schmankerl .....                               | 17 |
| • Blumenkohl-Reis .....                                        | 18 |
| (Dienstag) .....                                               | 19 |
| • Tropische-Smoothie-Bowl .....                                | 19 |
| • Kabeljau mit Streuselkruste .....                            | 20 |
| • Erdnussbutter-Energiekugeln .....                            | 21 |
| • Kohlrabi-Auflauf .....                                       | 22 |



**(Mittwoch) .....23**

- Quinoa-Häppchen ..... 23
- Sautierter Spinat und Grünkohl ..... 24
- Sautierte Karotten ..... 25
- Blumenkohl-Püree ..... 26

**(Donnerstag) .....27**

- Frühstücks-Bulgur-Porridge ..... 27
- Pilzreis ..... 28
- Rote Bete Hummus ..... 29
- Kürbissuppe ..... 30

**(Freitag) .....31**

- Fruchtiger Tropensaft ..... 31
- Joghurt-Bowl ..... 32
- Kichererbsen mit Parmesan ..... 33
- French Fries ..... 34

**(Samstag) .....35**

- Käsekuchen-Eis ..... 35
- Mexikanischer Reis ..... 36
- Gewürzte Cashews ..... 37
- Gemüse Stir-Fry ..... 38

**(Sonntag) .....39**

- Papaya Quark mit Leinsamen ..... 39
- Scharfe Pasta ..... 40
- Apfel-Chips mit Joghurt-Dip ..... 41

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| • Kokosnuss Protein Bowl ..... | 42 |
|--------------------------------|----|

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>REZEPTE.....</b> | <b>43</b> |
|---------------------|-----------|

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>SMOOTHIES &amp; GETRÄNKE.....</b> | <b>44</b> |
|--------------------------------------|-----------|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| • Bananen-Mango-Smoothie ..... | 44 |
|--------------------------------|----|

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| • Erdbeer-Rote Bete-Smoothie..... | 44 |
|-----------------------------------|----|

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| • Smoothie aus Erdbeeren, Mandeln und Flachs ..... | 45 |
|----------------------------------------------------|----|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| • Kurkuma-Ingwer-Smoothie..... | 45 |
|--------------------------------|----|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| • Ananas-Smoothie ..... | 45 |
|-------------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| • Zitronen-Ingwer-Smoothie..... | 46 |
|---------------------------------|----|

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| • Asiatischer Birnen-Chinakohl-Smoothie..... | 46 |
|----------------------------------------------|----|

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| • Spinat und Ananas-Minz-Smoothie ..... | 46 |
|-----------------------------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| • Kürbis-Bananen-Smoothie ..... | 47 |
|---------------------------------|----|

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| • Smoothie aus dunklen Kirschen und Schokolade..... | 47 |
|-----------------------------------------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| • Spinat-Pfirsich-Smoothie..... | 47 |
|---------------------------------|----|

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| • Himbeere, Mango und Papaya Smoothie ..... | 48 |
|---------------------------------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| • Orangen-Bananen-Smoothie..... | 48 |
|---------------------------------|----|

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| • Beeren-Kürbis-Protein-Smoothie ..... | 48 |
|----------------------------------------|----|

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| • Smoothie aus Wassermelone und dunklen Kirschen..... | 49 |
|-------------------------------------------------------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| • Sommer-Frucht-Smoothie..... | 49 |
|-------------------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| • Blaubeeren-Smoothie..... | 49 |
|----------------------------|----|

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| • Banane-Dattel-Walnuss-Smoothie ..... | 50 |
|----------------------------------------|----|

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| • Heidelbeer-Brunnenkresse- Löwenzahn-Smoothie..... | 50 |
|-----------------------------------------------------|----|

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| • Wassermelonen-Gurken-Smoothie ..... | 51 |
|---------------------------------------|----|

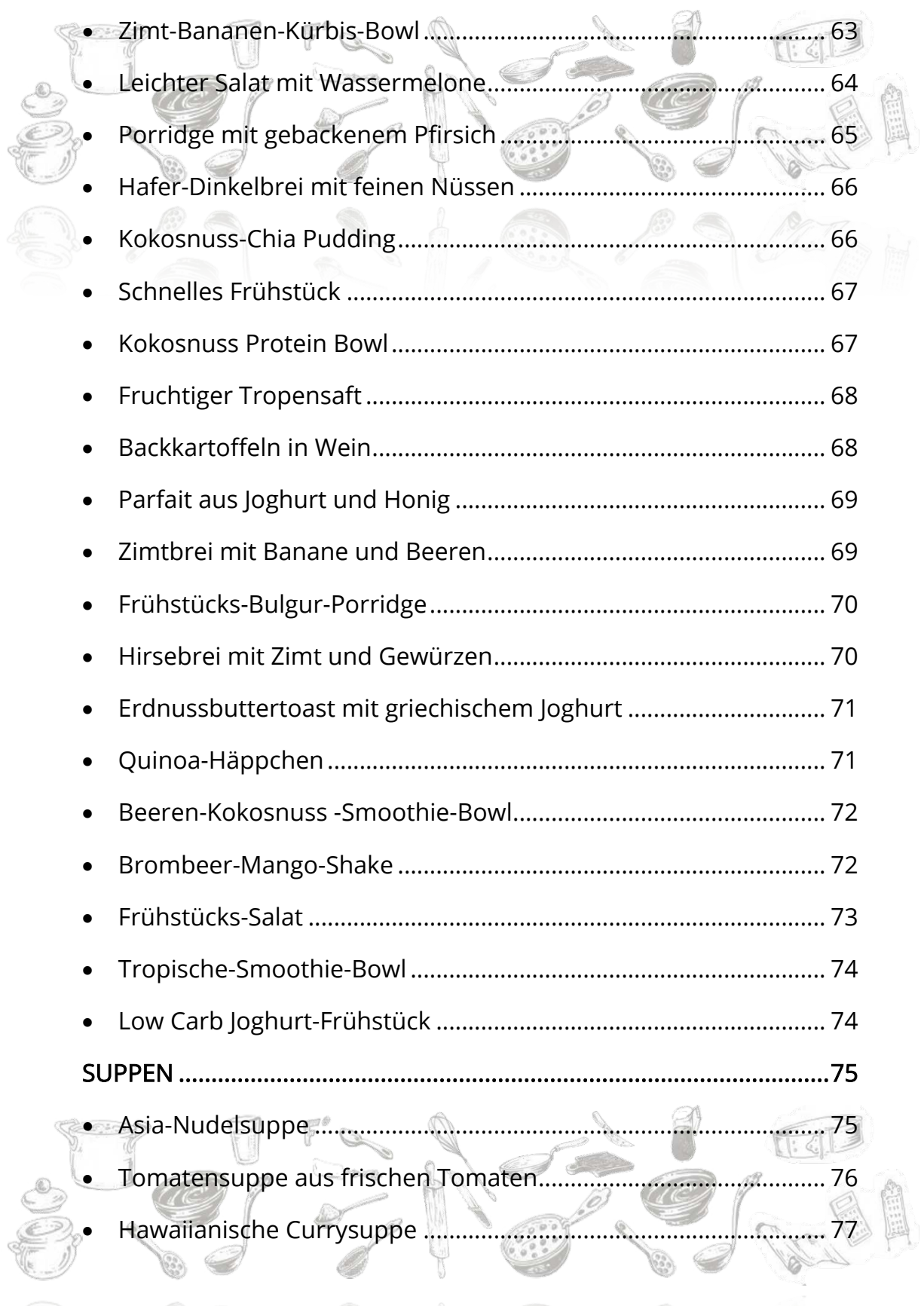
|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| • Veganer Heidelbeer-Smoothie ..... | 51 |
|-------------------------------------|----|



|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| • Beeren-Pfirsich-Smoothie .....      | 51 |
| • Cantaloupe-Brombeer-Smoothie .....  | 52 |
| • Erfrischender Gurken-Smoothie ..... | 52 |
| • Blumenkohl-Gemüse-Smoothie .....    | 53 |
| • Kokosnuss-Smoothie .....            | 53 |
| • Erdbeer-Milchshake .....            | 53 |
| • Sauerampfer-Smoothie .....          | 54 |
| • Gurken-Ingwer-Wasser .....          | 54 |

## **FRÜHSTÜCK .....**

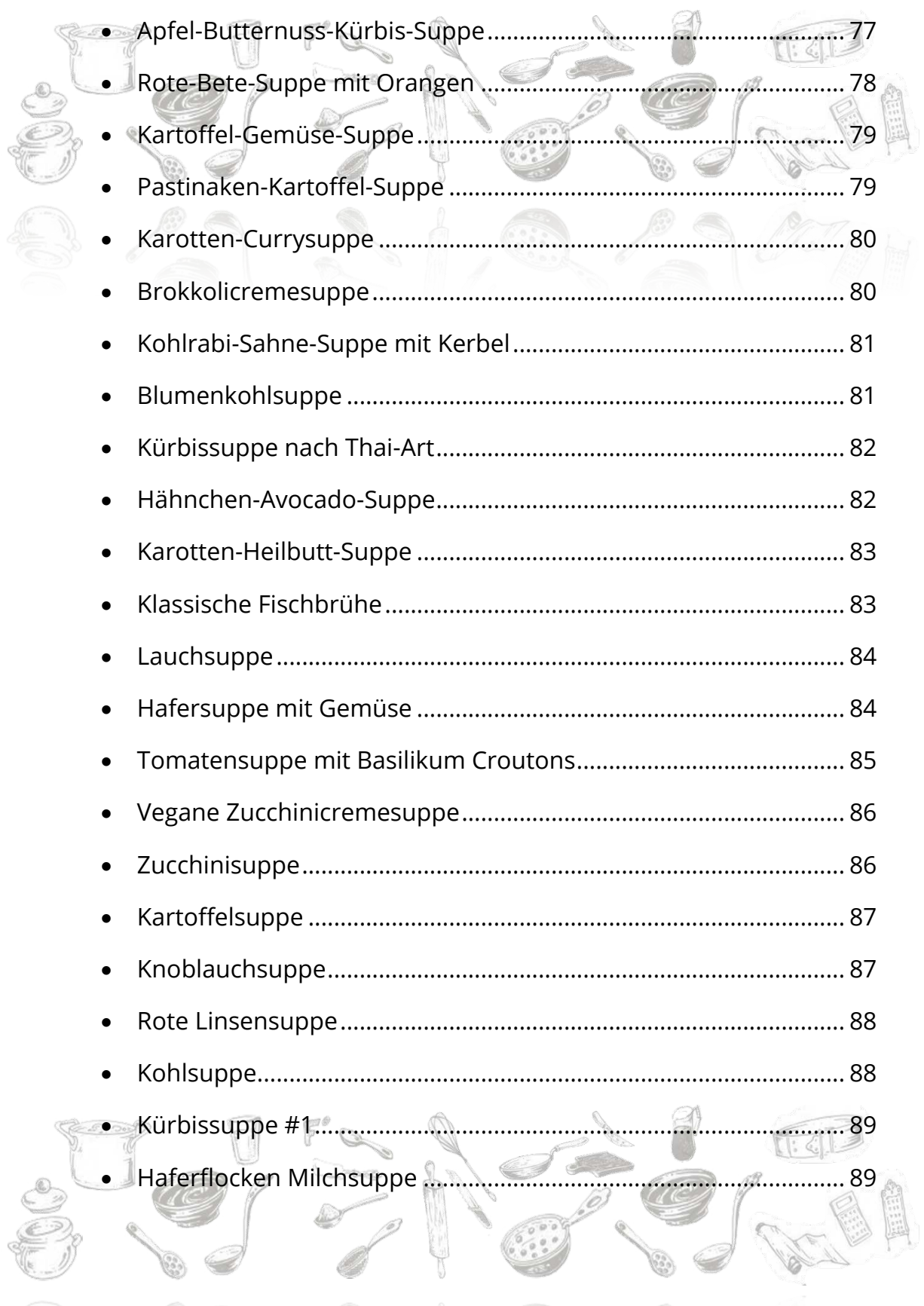
|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| • Feiner Frühstücksquark .....                   | 55 |
| • Granola mit Banane .....                       | 55 |
| • Feines Porridge mit Früchten .....             | 56 |
| • Apfel-Karotten Brei .....                      | 57 |
| • Feiner Getreidebrei .....                      | 58 |
| • Erbsenpüree mit Zitrone .....                  | 58 |
| • Knuspriges Müsli .....                         | 59 |
| • Gebratene Hefezopfscheiben mit Erdbeeren ..... | 59 |
| • Goldener Reispfannkuchen .....                 | 60 |
| • Kürbis-Muffins .....                           | 60 |
| • Bananensoufflé .....                           | 61 |
| • Kürbis-Clafoutis .....                         | 61 |
| • Auflauf mit Räucherlachs .....                 | 62 |
| • Kokosnuss-Eierpudding .....                    | 62 |
| • Einfaches Kokosnussbrot .....                  | 63 |



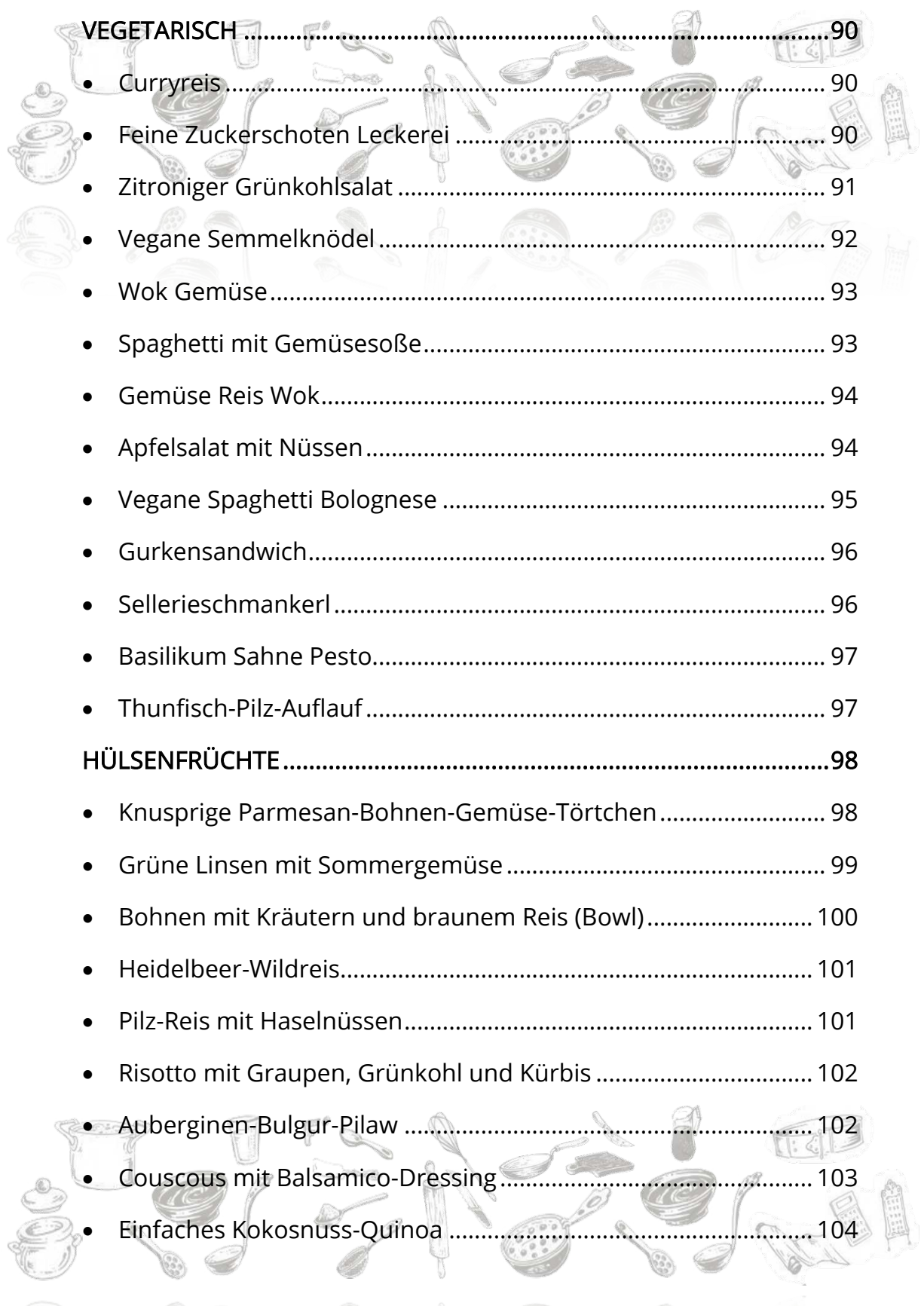
|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| • Zimt-Bananen-Kürbis-Bowl .....                    | 63 |
| • Leichter Salat mit Wassermelone .....             | 64 |
| • Porridge mit gebackenem Pfirsich .....            | 65 |
| • Hafer-Dinkelbrei mit feinen Nüssen .....          | 66 |
| • Kokosnuss-Chia Pudding .....                      | 66 |
| • Schnelles Frühstück .....                         | 67 |
| • Kokosnuss Protein Bowl .....                      | 67 |
| • Fruchtiger Tropensaft .....                       | 68 |
| • Backkartoffeln in Wein .....                      | 68 |
| • Parfait aus Joghurt und Honig .....               | 69 |
| • Zimtbrei mit Banane und Beeren .....              | 69 |
| • Frühstücks-Bulgur-Porridge .....                  | 70 |
| • Hirsebrei mit Zimt und Gewürzen .....             | 70 |
| • Erdnussbuttertoast mit griechischem Joghurt ..... | 71 |
| • Quinoa-Häppchen .....                             | 71 |
| • Beeren-Kokosnuss -Smoothie-Bowl .....             | 72 |
| • Brombeer-Mango-Shake .....                        | 72 |
| • Frühstücks-Salat .....                            | 73 |
| • Tropische-Smoothie-Bowl .....                     | 74 |
| • Low Carb Joghurt-Frühstück .....                  | 74 |

## **SUPPEN .....**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| • Asia-Nudelsuppe .....                   | 75 |
| • Tomatensuppe aus frischen Tomaten ..... | 76 |
| • Hawaiïanische Currysuppe .....          | 77 |



|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| • Apfel-Butternuss-Kürbis-Suppe .....       | 77 |
| • Rote-Bete-Suppe mit Orangen .....         | 78 |
| • Kartoffel-Gemüse-Suppe .....              | 79 |
| • Pastinaken-Kartoffel-Suppe .....          | 79 |
| • Karotten-Currysuppe .....                 | 80 |
| • Brokkolicremesuppe .....                  | 80 |
| • Kohlrabi-Sahne-Suppe mit Kerbel .....     | 81 |
| • Blumenkohlsuppe .....                     | 81 |
| • Kürbissuppe nach Thai-Art .....           | 82 |
| • Hähnchen-Avocado-Suppe .....              | 82 |
| • Karotten-Heilbutt-Suppe .....             | 83 |
| • Klassische Fischbrühe .....               | 83 |
| • Lauchsuppe .....                          | 84 |
| • Hafersuppe mit Gemüse .....               | 84 |
| • Tomatensuppe mit Basilikum Croutons ..... | 85 |
| • Vegane Zucchini cremesuppe .....          | 86 |
| • Zucchini suppe .....                      | 86 |
| • Kartoffelsuppe .....                      | 87 |
| • Knoblauchsuppe .....                      | 87 |
| • Rote Linsensuppe .....                    | 88 |
| • Kohlsuppe .....                           | 88 |
| • Kürbissuppe #1 .....                      | 89 |
| • Haferflocken Milchsuppe .....             | 89 |

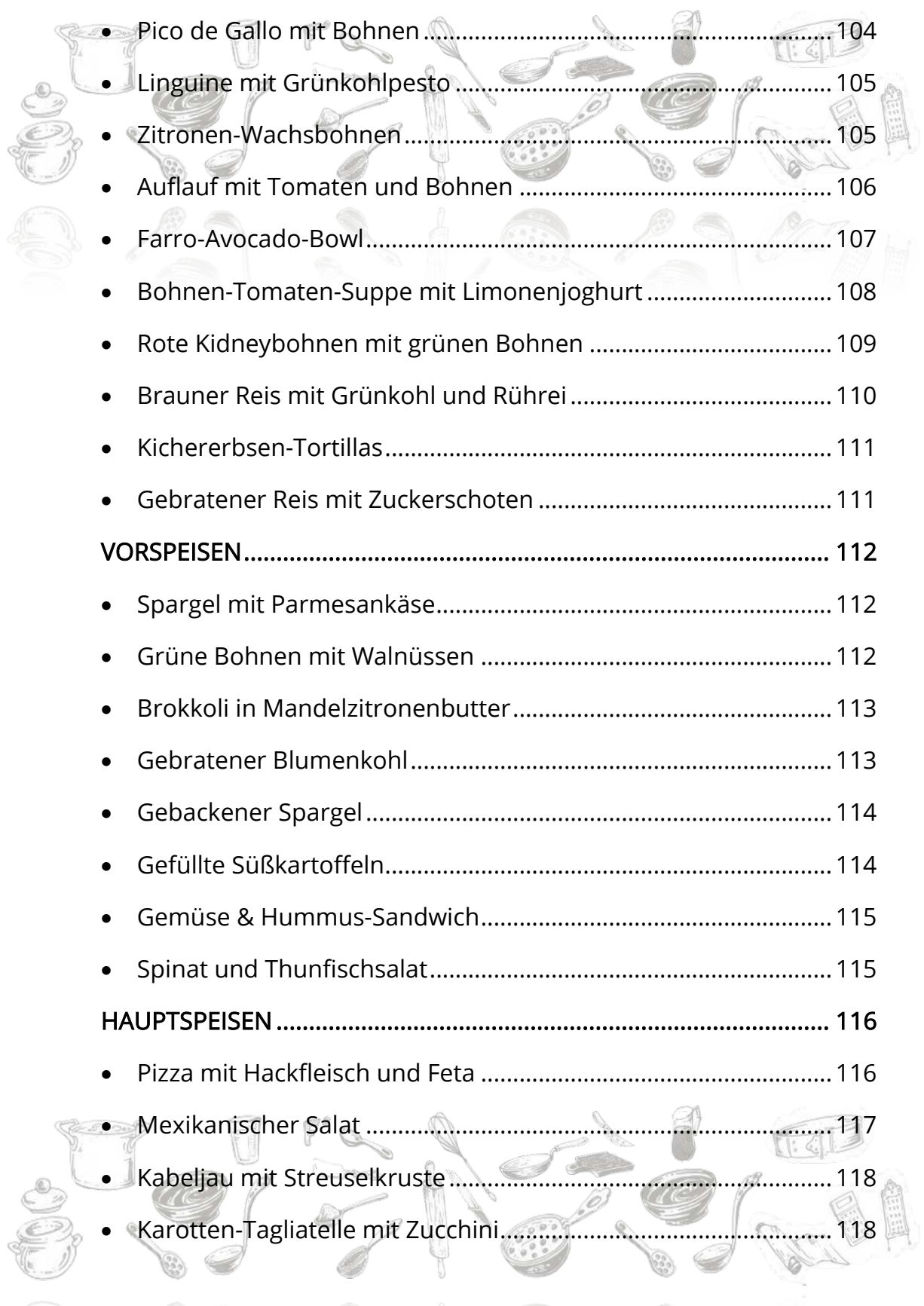


## VEGETARISCH ..... 90

- Curryreis ..... 90
- Feine Zuckerschoten Leckerei ..... 90
- Zitroniger Grünkohlsalat ..... 91
- Vegane Semmelknödel ..... 92
- Wok Gemüse ..... 93
- Spaghetti mit Gemüsesoße ..... 93
- Gemüse Reis Wok ..... 94
- Apfelsalat mit Nüssen ..... 94
- Vegane Spaghetti Bolognese ..... 95
- Gurkensandwich ..... 96
- Sellerieschmankerl ..... 96
- Basilikum Sahne Pesto ..... 97
- Thunfisch-Pilz-Auflauf ..... 97

## HÜLSENFRÜCHTE ..... 98

- Knusprige Parmesan-Bohnen-Gemüse-Törtchen ..... 98
- Grüne Linsen mit Sommergemüse ..... 99
- Bohnen mit Kräutern und braunem Reis (Bowl) ..... 100
- Heidelbeer-Wildreis ..... 101
- Pilz-Reis mit Haselnüssen ..... 101
- Risotto mit Graupen, Grünkohl und Kürbis ..... 102
- Auberginen-Bulgur-Pilaw ..... 102
- Couscous mit Balsamico-Dressing ..... 103
- Einfaches Kokosnuss-Quinoa ..... 104



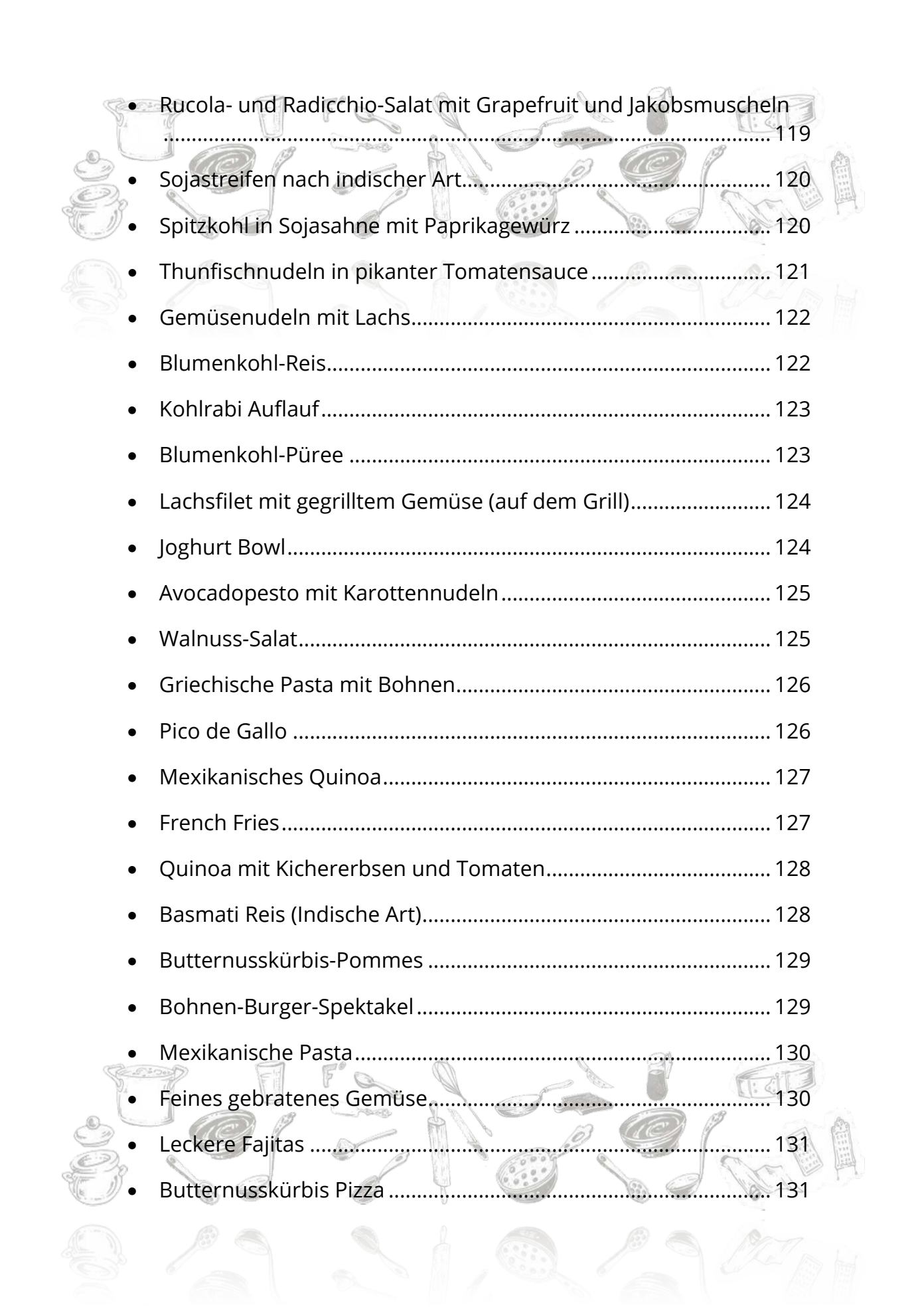
|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| • Pico de Gallo mit Bohnen .....                | 104 |
| • Linguine mit Grünkohlpesto .....              | 105 |
| • Zitronen-Wachsbohnen .....                    | 105 |
| • Auflauf mit Tomaten und Bohnen .....          | 106 |
| • Farro-Avocado-Bowl .....                      | 107 |
| • Bohnen-Tomaten-Suppe mit Limonenjoghurt ..... | 108 |
| • Rote Kidneybohnen mit grünen Bohnen .....     | 109 |
| • Brauner Reis mit Grünkohl und Rührei .....    | 110 |
| • Kichererbsen-Tortillas .....                  | 111 |
| • Gebratener Reis mit Zuckerschoten .....       | 111 |

## **VORSPEISEN .....**

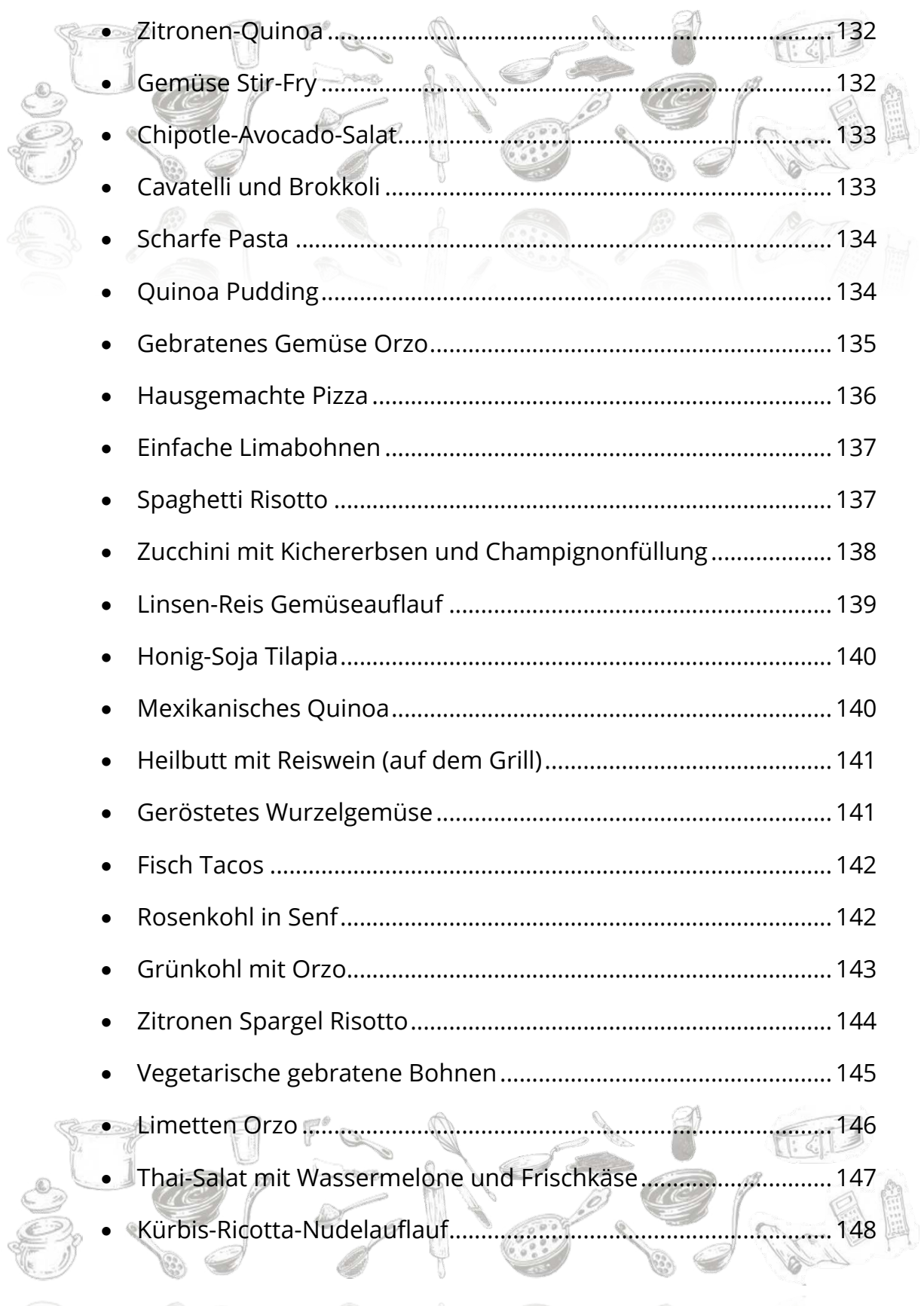
|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| • Spargel mit Parmesankäse .....         | 112 |
| • Grüne Bohnen mit Walnüssen .....       | 112 |
| • Brokkoli in Mandelzitronenbutter ..... | 113 |
| • Gebratener Blumenkohl .....            | 113 |
| • Gebackener Spargel .....               | 114 |
| • Gefüllte Süßkartoffeln .....           | 114 |
| • Gemüse & Hummus-Sandwich .....         | 115 |
| • Spinat und Thunfischsalat .....        | 115 |

## **HAUPTSPEISEN .....**

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| • Pizza mit Hackfleisch und Feta .....    | 116 |
| • Mexikanischer Salat .....               | 117 |
| • Kabeljau mit Streuselkruste .....       | 118 |
| • Karotten-Tagliatelle mit Zucchini ..... | 118 |



|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| • Rucola- und Radicchio-Salat mit Grapefruit und Jakobsmuscheln ..... | 119 |
| • Sojastreifen nach indischer Art.....                                | 120 |
| • Spitzkohl in Sojasahne mit Paprikagewürz .....                      | 120 |
| • Thunfischnudeln in pikanter Tomatensauce .....                      | 121 |
| • Gemüsenudeln mit Lachs.....                                         | 122 |
| • Blumenkohl-Reis.....                                                | 122 |
| • Kohlrabi Auflauf.....                                               | 123 |
| • Blumenkohl-Püree .....                                              | 123 |
| • Lachsfilet mit gegrilltem Gemüse (auf dem Grill).....               | 124 |
| • Joghurt Bowl.....                                                   | 124 |
| • Avocadopesto mit Karottennudeln .....                               | 125 |
| • Walnuss-Salat.....                                                  | 125 |
| • Griechische Pasta mit Bohnen.....                                   | 126 |
| • Pico de Gallo .....                                                 | 126 |
| • Mexikanisches Quinoa.....                                           | 127 |
| • French Fries.....                                                   | 127 |
| • Quinoa mit Kichererbsen und Tomaten.....                            | 128 |
| • Basmati Reis (Indische Art).....                                    | 128 |
| • Butternusskürbis-Pommes .....                                       | 129 |
| • Bohnen-Burger-Spektakel.....                                        | 129 |
| • Mexikanische Pasta .....                                            | 130 |
| • Feines gebratenes Gemüse.....                                       | 130 |
| • Leckere Fajitas .....                                               | 131 |
| • Butternusskürbis Pizza .....                                        | 131 |



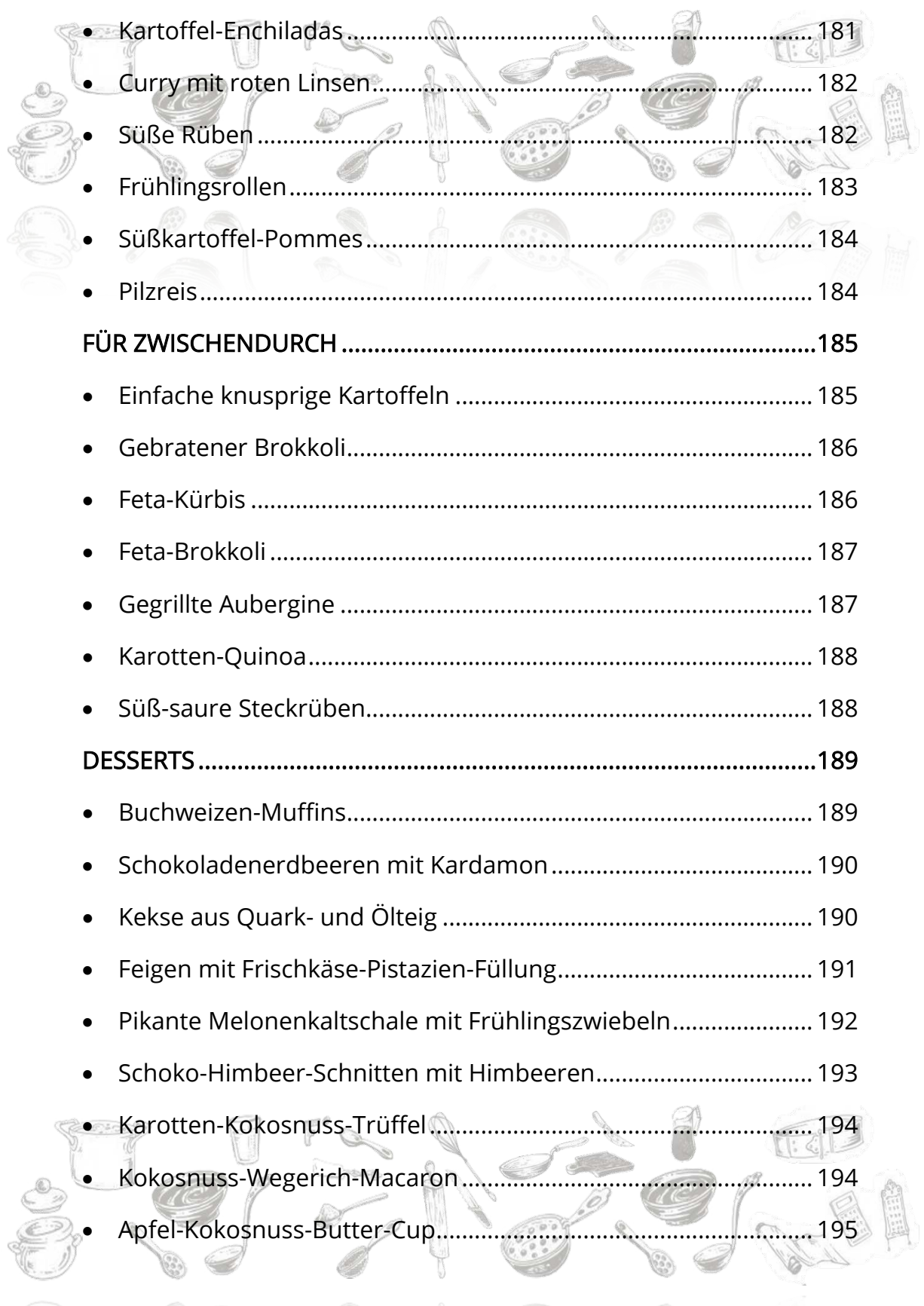
|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| • Zitronen-Quinoa .....                                 | 132 |
| • Gemüse Stir-Fry .....                                 | 132 |
| • Chipotle-Avocado-Salat.....                           | 133 |
| • Cavatelli und Brokkoli .....                          | 133 |
| • Scharfe Pasta .....                                   | 134 |
| • Quinoa Pudding.....                                   | 134 |
| • Gebratenes Gemüse Orzo.....                           | 135 |
| • Hausgemachte Pizza .....                              | 136 |
| • Einfache Limabohnen .....                             | 137 |
| • Spaghetti Risotto .....                               | 137 |
| • Zucchini mit Kichererbsen und Champignonfüllung ..... | 138 |
| • Linsen-Reis Gemüseauflauf .....                       | 139 |
| • Honig-Soja Tilapia.....                               | 140 |
| • Mexikanisches Quinoa.....                             | 140 |
| • Heilbutt mit Reiswein (auf dem Grill).....            | 141 |
| • Geröstetes Wurzelgemüse .....                         | 141 |
| • Fisch Tacos .....                                     | 142 |
| • Rosenkohl in Senf.....                                | 142 |
| • Grünkohl mit Orzo.....                                | 143 |
| • Zitronen Spargel Risotto.....                         | 144 |
| • Vegetarische gebratene Bohnen .....                   | 145 |
| • Limetten Orzo .....                                   | 146 |
| • Thai-Salat mit Wassermelone und Frischkäse.....       | 147 |
| • Kürbis-Ricotta-Nudelauf.....                          | 148 |



|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| • Hähnchenschnitzel.....                         | 149 |
| • Lachsfilet mit Pestokruste.....                | 150 |
| • Mediterranes Ofengemüse.....                   | 151 |
| • Gemüseintopf.....                              | 151 |
| • Sushi-Bowl mit Räucherlachs.....               | 152 |
| • Zucchini-Nudel-Miso-Suppe.....                 | 153 |
| • Hähnchen Piccata.....                          | 154 |
| • Süß-sauer glasierter Lachs.....                | 154 |
| • Apfel-Zitronen-Hähnchen.....                   | 155 |
| • Indonesisches Erdnuss-Kokosnuss-Hühnchen ..... | 155 |
| • Gemüse-Rinderhackfleisch-Pfanne.....           | 156 |
| • Gebackene Zwiebelringe .....                   | 157 |
| • Indische Wintersuppe.....                      | 158 |
| • Thai-Erdnuss-Nudeln (One Pot).....             | 159 |
| • Tofu Tacos .....                               | 160 |
| • Thunfischsalat mit Zimt.....                   | 161 |
| • Pesto-Nudeln .....                             | 161 |
| • Gartengemüse Suppe .....                       | 162 |
| • Gebackener Fisch mit Basilikum .....           | 163 |
| • Karottenreis .....                             | 163 |
| • Feiner Sushi-Reis .....                        | 164 |
| • Schnelles Pancit.....                          | 164 |
| • Spinat und Linsen.....                         | 165 |
| • Mariniertes Gemüse .....                       | 165 |



|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| • Mediterraner Grünkohl .....                     | 166 |
| • Fagioli Pasta .....                             | 166 |
| • Kichererbsen Curry .....                        | 167 |
| • Linsen-Tacos.....                               | 167 |
| • Spaghetti mit Makrele.....                      | 168 |
| • Gegrillte Okra .....                            | 169 |
| • Geflügelwurst und Paprika.....                  | 169 |
| • Teriyaki-Tofu-Dreiecke .....                    | 170 |
| • Brokkoli-Mandel-Leckerei.....                   | 170 |
| • Pfirsich-Hähnchen mit Tomaten.....              | 171 |
| • Bohnensalat mit Pinienkernen .....              | 172 |
| • Graupen-Kräuter-Kasserolle .....                | 173 |
| • Gefüllte Auberginen .....                       | 174 |
| • Sautierter Spinat und Grünkohl .....            | 175 |
| • Honig-Soja Kabeljau mit Quinoa .....            | 175 |
| • Essig-marinierte grüne Bohnen.....              | 176 |
| • Lachs mit Avocado Salsa .....                   | 176 |
| • Salat mit Thunfisch und Oliven.....             | 177 |
| • Einfaches Kürbispüree .....                     | 177 |
| • Mexikanischer Reis.....                         | 178 |
| • Korianderlachs mit Limette (auf dem Grill)..... | 178 |
| • Avocado-Suppe.....                              | 179 |
| • Zitronen Orzo Primavera.....                    | 179 |
| • Reis mit Kichererbsen-Curry .....               | 180 |



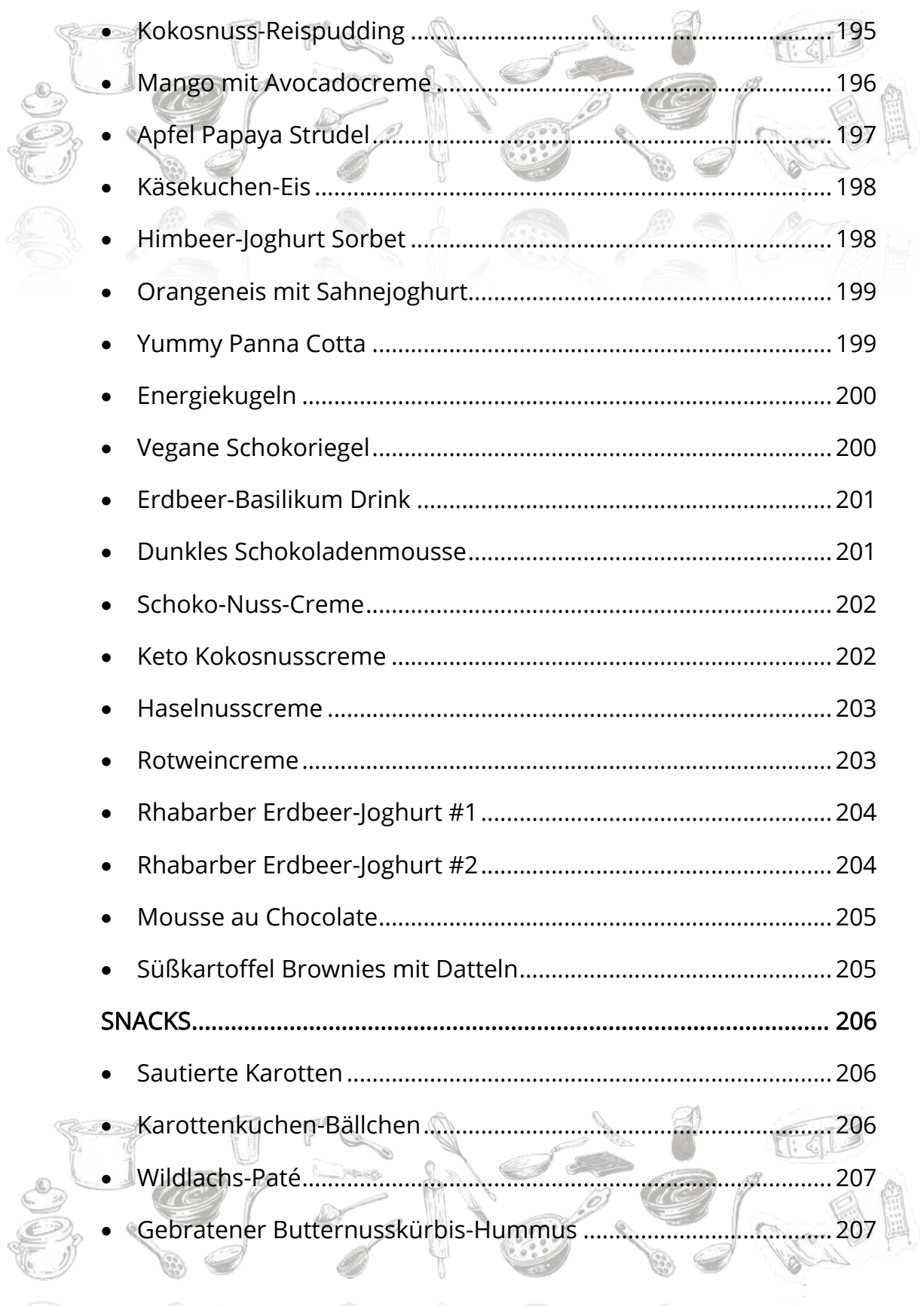
|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| • Kartoffel-Enchiladas .....  | 181 |
| • Curry mit roten Linsen..... | 182 |
| • Süße Rüben .....            | 182 |
| • Frühlingsrollen.....        | 183 |
| • Süßkartoffel-Pommes.....    | 184 |
| • Pilzreis.....               | 184 |

## **FÜR ZWISCHENDURCH .....185**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| • Einfache knusprige Kartoffeln ..... | 185 |
| • Gebratener Brokkoli.....            | 186 |
| • Feta-Kürbis .....                   | 186 |
| • Feta-Brokkoli .....                 | 187 |
| • Gegrillte Aubergine .....           | 187 |
| • Karotten-Quinoa.....                | 188 |
| • Süß-saure Steckerrüben.....         | 188 |

## **DESSERTS .....189**

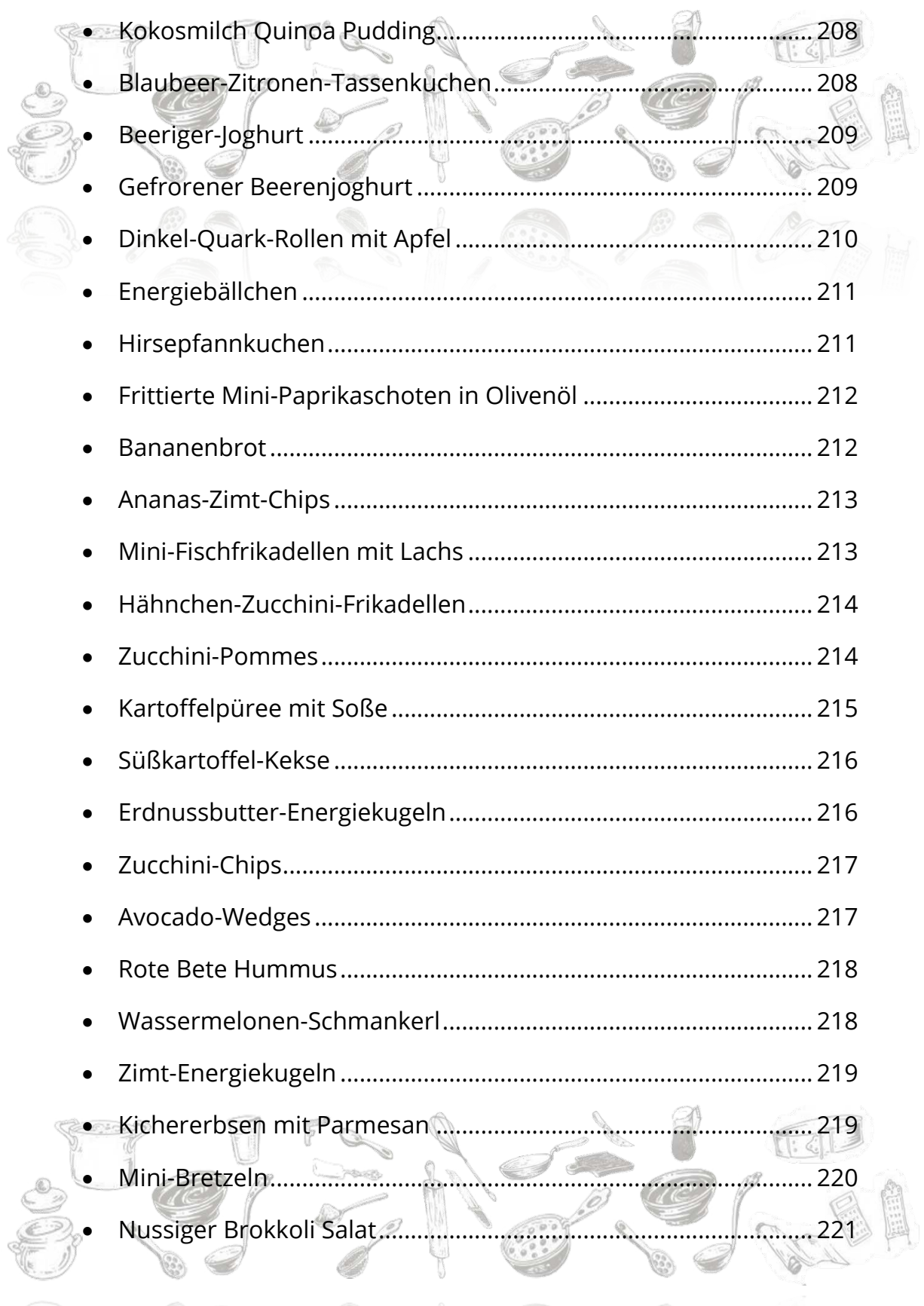
|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| • Buchweizen-Muffins.....                              | 189 |
| • Schokoladenerdbeeren mit Kardamon .....              | 190 |
| • Kekse aus Quark- und Ölteig .....                    | 190 |
| • Feigen mit Frischkäse-Pistazien-Füllung.....         | 191 |
| • Pikante Melonenkaltschale mit Frühlingszwiebeln..... | 192 |
| • Schoko-Himbeer-Schnitten mit Himbeeren.....          | 193 |
| • Karotten-Kokosnuss-Trüffel.....                      | 194 |
| • Kokosnuss-Wegerich-Macaron.....                      | 194 |
| • Apfel-Kokosnuss-Butter-Cup.....                      | 195 |



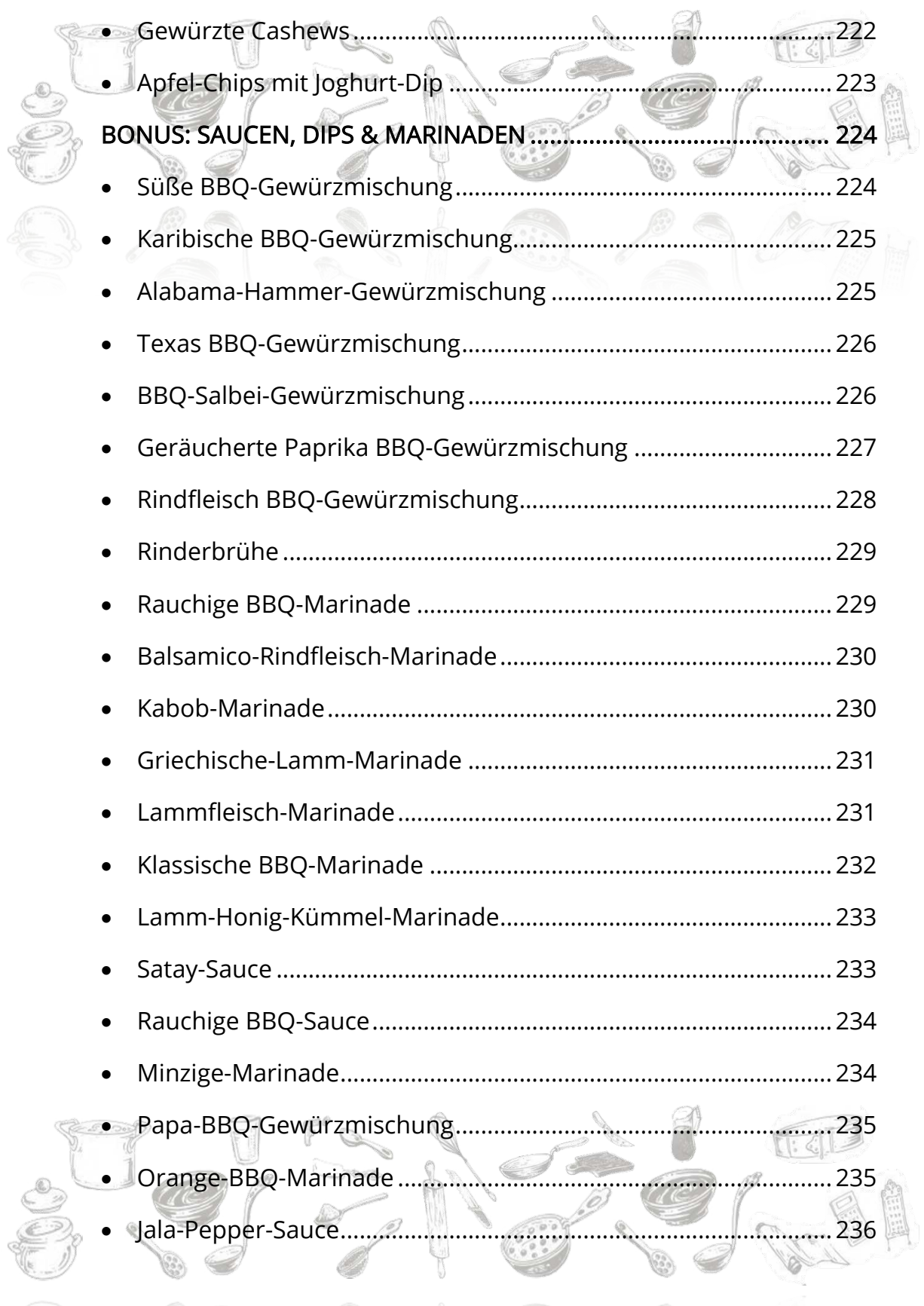
|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| • Kokosnuss-Reispudding .....            | 195 |
| • Mango mit Avocadocreme .....           | 196 |
| • Apfel Papaya Strudel.....              | 197 |
| • Käsekuchen-Eis .....                   | 198 |
| • Himbeer-Joghurt Sorbet .....           | 198 |
| • Orangeneis mit Sahnejoghurt.....       | 199 |
| • Yummy Panna Cotta .....                | 199 |
| • Energiekugeln .....                    | 200 |
| • Vegane Schokoriegel.....               | 200 |
| • Erdbeer-Basilikum Drink .....          | 201 |
| • Dunkles Schokoladenmousse.....         | 201 |
| • Schoko-Nuss-Creme.....                 | 202 |
| • Keto Kokosnusscreme .....              | 202 |
| • Haselnusscreme .....                   | 203 |
| • Rotweincreme .....                     | 203 |
| • Rhabarber Erdbeer-Joghurt #1 .....     | 204 |
| • Rhabarber Erdbeer-Joghurt #2.....      | 204 |
| • Mousse au Chocolate.....               | 205 |
| • Süßkartoffel Brownies mit Datteln..... | 205 |

## **SNACKS..... 206**

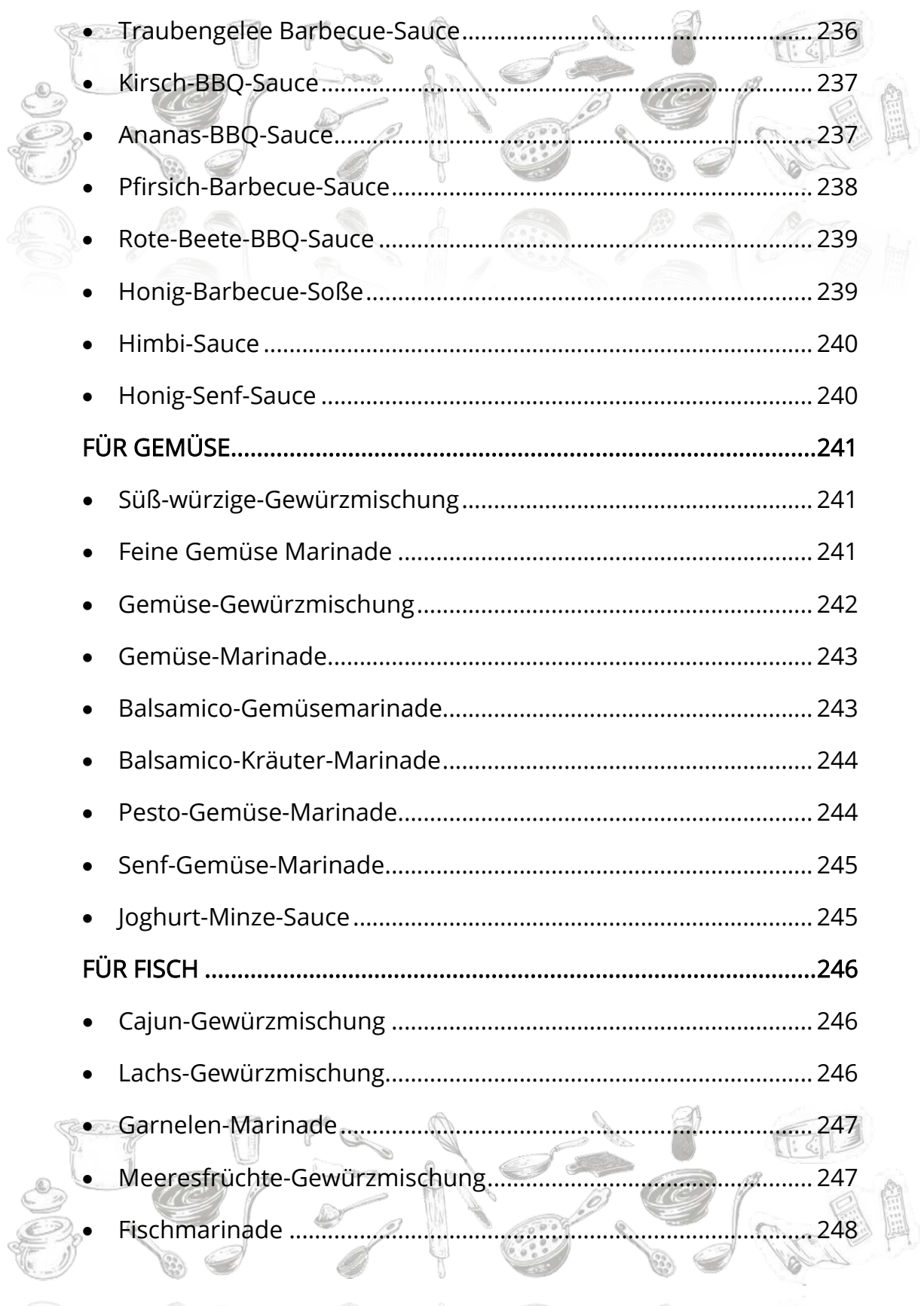
|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| • Sautierte Karotten .....                 | 206 |
| • Karottenkuchen-Bällchen.....             | 206 |
| • Wildlachs-Paté.....                      | 207 |
| • Gebratener Butternusskürbis-Hummus ..... | 207 |



|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| • Kokosmilch Quinoa Pudding.....                   | 208 |
| • Blaubeer-Zitronen-Tassenkuchen.....              | 208 |
| • Beeriger-Joghurt .....                           | 209 |
| • Gefrorener Beerenjoghurt .....                   | 209 |
| • Dinkel-Quark-Rollen mit Apfel .....              | 210 |
| • Energiebällchen .....                            | 211 |
| • Hirsepfannkuchen.....                            | 211 |
| • Frittierte Mini-Paprikaschoten in Olivenöl ..... | 212 |
| • Bananenbrot .....                                | 212 |
| • Ananas-Zimt-Chips .....                          | 213 |
| • Mini-Fischfrikadellen mit Lachs .....            | 213 |
| • Hähnchen-Zucchini-Frikadellen.....               | 214 |
| • Zucchini-Pommes.....                             | 214 |
| • Kartoffelpüree mit Soße .....                    | 215 |
| • Süßkartoffel-Kekse .....                         | 216 |
| • Erdnussbutter-Energiekugeln.....                 | 216 |
| • Zucchini-Chips.....                              | 217 |
| • Avocado-Wedges .....                             | 217 |
| • Rote Bete Hummus.....                            | 218 |
| • Wassermelonen-Schmankerl.....                    | 218 |
| • Zimt-Energiekugeln .....                         | 219 |
| • Kichererbsen mit Parmesan .....                  | 219 |
| • Mini-Bretzeln.....                               | 220 |
| • Nussiger Brokkoli Salat.....                     | 221 |



|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| • Gewürzte Cashews .....                         | 222        |
| • Apfel-Chips mit Joghurt-Dip .....              | 223        |
| <b>BONUS: SAUCEN, DIPS &amp; MARINADEN .....</b> | <b>224</b> |
| • Süße BBQ-Gewürzmischung .....                  | 224        |
| • Karibische BBQ-Gewürzmischung .....            | 225        |
| • Alabama-Hammer-Gewürzmischung .....            | 225        |
| • Texas BBQ-Gewürzmischung .....                 | 226        |
| • BBQ-Salbei-Gewürzmischung .....                | 226        |
| • Geräucherte Paprika BBQ-Gewürzmischung .....   | 227        |
| • Rindfleisch BBQ-Gewürzmischung .....           | 228        |
| • Rinderbrühe .....                              | 229        |
| • Rauchige BBQ-Marinade .....                    | 229        |
| • Balsamico-Rindfleisch-Marinade .....           | 230        |
| • Kabob-Marinade .....                           | 230        |
| • Griechische-Lamm-Marinade .....                | 231        |
| • Lammfleisch-Marinade .....                     | 231        |
| • Klassische BBQ-Marinade .....                  | 232        |
| • Lamm-Honig-Kümmel-Marinade .....               | 233        |
| • Satay-Sauce .....                              | 233        |
| • Rauchige BBQ-Sauce .....                       | 234        |
| • Minzige-Marinade .....                         | 234        |
| • Papa-BBQ-Gewürzmischung .....                  | 235        |
| • Orange-BBQ-Marinade .....                      | 235        |
| • Jala-Pepper-Sauce .....                        | 236        |



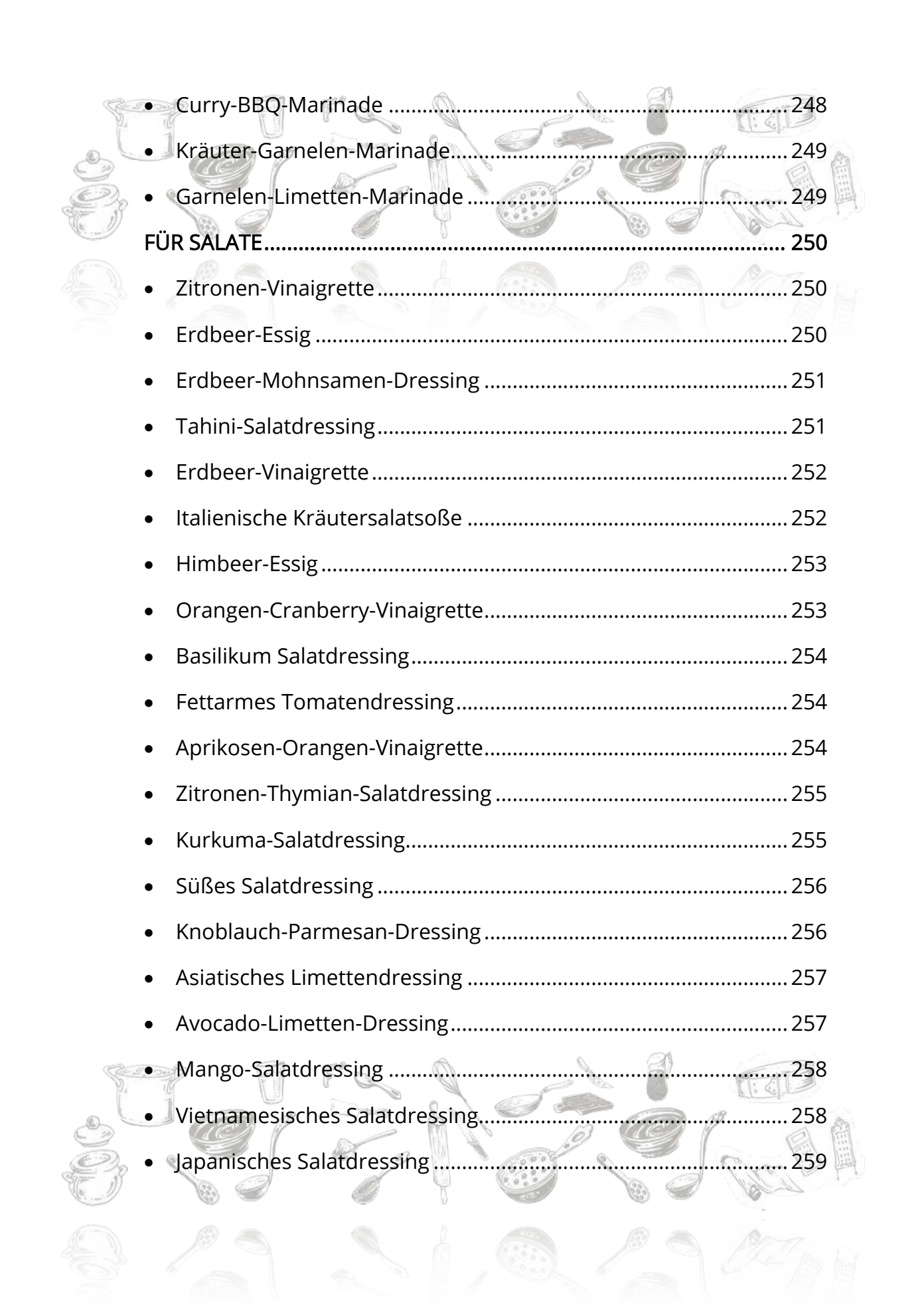
|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| • Traubengelee Barbecue-Sauce..... | 236 |
| • Kirsch-BBQ-Sauce.....            | 237 |
| • Ananas-BBQ-Sauce.....            | 237 |
| • Pfirsich-Barbecue-Sauce.....     | 238 |
| • Rote-Beete-BBQ-Sauce .....       | 239 |
| • Honig-Barbecue-Soße.....         | 239 |
| • Himbi-Sauce .....                | 240 |
| • Honig-Senf-Sauce .....           | 240 |

## **FÜR GEMÜSE.....241**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| • Süß-würzige-Gewürzmischung..... | 241 |
| • Feine Gemüse Marinade .....     | 241 |
| • Gemüse-Gewürzmischung.....      | 242 |
| • Gemüse-Marinade.....            | 243 |
| • Balsamico-Gemüsemarinade.....   | 243 |
| • Balsamico-Kräuter-Marinade..... | 244 |
| • Pesto-Gemüse-Marinade.....      | 244 |
| • Senf-Gemüse-Marinade.....       | 245 |
| • Joghurt-Minze-Sauce .....       | 245 |

## **FÜR FISCH .....**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| • Cajun-Gewürzmischung .....        | 246 |
| • Lachs-Gewürzmischung.....         | 246 |
| • Garnelen-Marinade .....           | 247 |
| • Meeresfrüchte-Gewürzmischung..... | 247 |
| • Fischmarinade .....               | 248 |



|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| • Curry-BBQ-Marinade .....             | 248        |
| • Kräuter-Garnelen-Marinade .....      | 249        |
| • Garnelen-Limetten-Marinade .....     | 249        |
| <b>FÜR SALATE .....</b>                | <b>250</b> |
| • Zitronen-Vinaigrette .....           | 250        |
| • Erdbeer-Essig .....                  | 250        |
| • Erdbeer-Mohnsamen-Dressing .....     | 251        |
| • Tahini-Salatdressing .....           | 251        |
| • Erdbeer-Vinaigrette .....            | 252        |
| • Italienische Kräutersalatsoße .....  | 252        |
| • Himbeer-Essig .....                  | 253        |
| • Orangen-Cranberry-Vinaigrette .....  | 253        |
| • Basilikum Salatdressing .....        | 254        |
| • Fettarmes Tomatendressing .....      | 254        |
| • Aprikosen-Orangen-Vinaigrette .....  | 254        |
| • Zitronen-Thymian-Salatdressing ..... | 255        |
| • Kurkuma-Salatdressing .....          | 255        |
| • Süßes Salatdressing .....            | 256        |
| • Knoblauch-Parmesan-Dressing .....    | 256        |
| • Asiatisches Limettendressing .....   | 257        |
| • Avocado-Limetten-Dressing .....      | 257        |
| • Mango-Salatdressing .....            | 258        |
| • Vietnamesisches Salatdressing .....  | 258        |
| • Japanisches Salatdressing .....      | 259        |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| • Joghurt-Senf-Salatdressing..... | 259 |
|-----------------------------------|-----|

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>FÜR DESSERTS .....</b> | <b>260</b> |
|---------------------------|------------|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| • Rhabarber-Soße..... | 260 |
|-----------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| • Erdbeersoße..... | 260 |
|--------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| • Pudding-Soße..... | 261 |
|---------------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| • Himbeer-Dessertsoße..... | 261 |
|----------------------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| • Apfel-Rosinen-Soße..... | 262 |
|---------------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| • Zitronensoße..... | 262 |
|---------------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| • Blaubeer-Soße ..... | 263 |
|-----------------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| • Pfirsich-Soße ..... | 263 |
|-----------------------|-----|

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>Abschließende Worte .....</b> | <b>264</b> |
|----------------------------------|------------|

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>Kleine Erinnerung.....</b> | <b>265</b> |
|-------------------------------|------------|

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>ÜBER DEN AUTOR .....</b> | <b>266</b> |
|-----------------------------|------------|

