

INHALT

Vorwort

Gesunde, aber dennoch schnelle Küche 1

Eignet sich die 5-Zutaten-Küche für eine gesunde Ernährung? 1

Low-Carb als gesunde und schnelle Küche für Berufstätige 2

Tipps, um beim Kochen Zeit zu sparen 4

4-Wochen-Ernährungsplan 7

Frühstück 15

Mango-Erdbeer-Bowl 16

Joghut á la Blutorange 17

Nussiges Paleo-Müsli 18

Quinoa-Porridge 19

Exoten-Porridge 20

Porridge á la Orient 21

Kokosnuss-Himbeer-Porridge 22

Heidelbeer-Bananen-Overnight-Oats 23

Himbeeriger Erdnussbutter-Chia-Pudding 24

Bananige Joghurt-Happen 25

Power-Mandel-Frühstücksriegel 26

Honigsüße Frühstücks-Muffins 27

Fruchtige Pancakes mit Quinoa 28

Energiereiche Pancakes mit Banane und Kokos 29

Beerige Pancakes 30

Vegane Blaubeer-Pancakes 31

Schinken-Mozzarella-Pancakes 32

Paprikaschoten-Spiegelei 33

Zucchini-Tomaten-Rührei 34

Rührei mit Garnelen 35

Tomaten-Omelett 36

Spinat-Schinken-Omelett mit Käse 37

<i>Käsiges Omelett mit Schnittlauch</i>	38
<i>Toastbrot mit Avocado</i>	39
<i>Champignon-Tomaten-Muffins</i>	40
<i>Schinken-Paprikaschoten-Muffins</i>	41
<i>Räucherlachs-Rolle</i>	42
<i>Sportler-Frühstück</i>	43
<i>Frühstück nach Seemannsart</i>	44

Hauptgerichte

45

<i>Avocado-Salat mit Mango</i>	46
<i>Bunter Gnocci-Salat</i>	47
<i>Kichererbsen-Salat</i>	48
<i>Oliven-Dinkel-Salat</i>	49
<i>Salat mit Bulgur</i>	50
<i>Pasta mit grünem Spargel</i>	51
<i>Ragout aus Spargel</i>	52
<i>Tomatiger Nudelauflauf</i>	53
<i>Pasta mit Kichererbsen</i>	54
<i>Pilz-Kartoffel-Omelett</i>	55
<i>Gratinierter Curry-Blumenkohl</i>	56
<i>Auberginen-Mozzarella-Auflauf</i>	57
<i>Bohnen mit Süsskartoffel-Pommes</i>	58
<i>Blech-Karotten mit Pastinaken</i>	59
<i>Süß-saure Aprikosen-Reispfanne</i>	60
<i>Tomaten gefüllt mit Fetakäse</i>	61
<i>Blumenkohlsuppe mit Schafskäse</i>	62
<i>Deftige Erbsensuppe</i>	63
<i>Linsen-Kokosnuss-Suppe</i>	64
<i>Thailändische Karottensuppe</i>	65
<i>Ingwer-Kürbis-Suppe</i>	66
<i>Erfrischende Tomatensuppe</i>	67
<i>Lauch-Champignon-Suppe</i>	68
<i>Linsen-Hähnchen-Suppe</i>	69
<i>Geflügel mit Brokkoli</i>	70

<i>Süßkartoffeln gefüllt mit Pute</i>	71
<i>Hähnchen-Gemüse á la Italia</i>	72
<i>Hähnchenbrust mit Couscous</i>	73
<i>Hähnchenbrust überbacken mit Spinat</i>	74
<i>Hühnchen in Ananas-Brokkoli-Soße</i>	75
<i>Kichererbsen-Hähnchen mit Brokkoli</i>	76
<i>Kunterbunter Geflügelsalat</i>	77
<i>Vollkorn-Pasta mit Hähnchenstreifen</i>	78
<i>Würz-Hähnchen mit Süßkartoffeln</i>	79
<i>Gemüse-Wildreis-Pfanne</i>	80
<i>Zitronige Hähnchenpfanne</i>	81
<i>BBQ-Geschnetztes mit Süßkartoffeln</i>	82
<i>Feuriger Glasnudelsalat</i>	83
<i>Chili mit Kürbis</i>	84
<i>Pilzpfanne mit Bacon</i>	85
<i>Pfannen-Schweinelenendchen</i>	86
<i>Rosenkohl-Schinken-Pfanne</i>	87
<i>Steakburger</i>	88
<i>Rinderfilet in Erdnussbutter</i>	89
<i>Hack-Eintopf mit Paprika</i>	90
<i>Gebratenes asiatisches Rindfleisch</i>	91
<i>Lammkotelett á la Kalabrien</i>	92
<i>Zucchini-Spaghetti mit BBQ-Lachs</i>	93
<i>Wilder Lachs auf wildem Reis</i>	94
<i>Garnelen-Pasta-Auflauf</i>	95
<i>Pasta-Thunfisch-Auflauf</i>	96
<i>Bunte Lachs-Gemüsepfanne</i>	97

Desserts

98

<i>Heidelbeer-Quark-Auflauf</i>	99
<i>Himbeer-Käsekuchen</i>	100
<i>Tassenkuchen mit Nutella</i>	101
<i>Blaubeer-Mandel-Muffins</i>	102
<i>Schokoladenquark</i>	103

<i>Poppiger Amaranth-Nachtisch</i>	104
<i>Gojibeeren-Vanille-Bälle</i>	105
<i>Apfel-Taler mit Himbeersoße</i>	106
<i>Gojibeeren-Ingwer-Sorbet</i>	107
<i>Leinsamen-Papaya-Quark</i>	108
<i>Bananen-Blaubeer-Quark</i>	109
<i>Erdbeeriger Quark</i>	110
<i>Walnuss-Apfel-Quark</i>	111
<i>Quark á la Stracciatella</i>	112
<i>Mango-Kokosnuss-Joghurt</i>	113
<i>Zwieback mit Honig-Joghurt-Creme</i>	114
<i>Milchreis nach griechischer Art</i>	115
<i>Waldhonig-Birnen-Mascarpone</i>	116
<i>Hüttenkäse-Erdbeer-Nachtisch</i>	117
<i>Pudding mit Chiasamen</i>	118
<i>Chia-Pudding mit Minze und Birne</i>	119
<i>Kokosnuss-Chia-Pudding mit Beeren</i>	120
<i>Zuckerfreier Schoko-Pudding</i>	121
<i>Schokoladen-Avocado-Mousse</i>	122
<i>Zuckerarmer Schoko-Erdnuss-Traum</i>	123
<i>Schoko-Mousse mit Kirschen</i>	124
<i>Beeren-Mousse auf Chai-Quark</i>	125
<i>Tiramisu</i>	126

Smoothies

127

<i>Gelber Smoothie</i>	128
<i>Der Abwehrstärker</i>	129
<i>Exotic Smoothie</i>	130
<i>Der Grasgrüne</i>	131
<i>Beeren-Bananen-Smoothie</i>	132
<i>Der Sattmacher</i>	133
<i>Sommer-Smoothie</i>	134
<i>Matcha-Mango-Bananen-Smoothie</i>	135
<i>Hagebuttentee-Beeren-Smoothie</i>	136

<i>Beeren-Mix Mandelmilch-Smoothie</i>	137
<i>Himbeer-Aprikosen-Drink mit Balsamessig</i>	138
<i>Bananen-Smoothie mit Weizengras</i>	139
<i>Scharfer Ingwer-Chili-Drink</i>	140
<i>Gesunder Schoko-Smoothie mit Chiasamen</i>	141
<i>Kakao-Kaffee-Smoothie</i>	142

Auch schnelles Essen kann gesund sein