

INHALT

Vorwort

Gesunde, aber dennoch schnelle Küche	1
<i>Eignet sich die 5-Zutaten-Küche für eine gesunde Ernährung?</i>	1
<i>Low-Carb als gesunde und schnelle Küche für Berufstätige</i>	2
<i>Tipps, um beim Kochen Zeit zu sparen</i>	4
<i>4-Wochen-Ernährungsplan</i>	7
Frühstück	15
<i>Mango-Erdbeer-Bowl</i>	16
<i>Joghut á la Blutorange</i>	17
<i>Nussiges Paleo-Müsli</i>	18
<i>Quinoa-Porridge</i>	19
<i>Exoten-Porridge</i>	20
<i>Porridge á la Orient</i>	21
<i>Kokosnuss-Himbeer-Porridge</i>	22
<i>Heidelbeer-Bananen-Overnight-Oats</i>	23
<i>Himbeeriger Erdnussbutter-Chia-Pudding</i>	24
<i>Bananige Joghurt-Happen</i>	25
<i>Power-Mandel-Frühstücksriegel</i>	26
<i>Honigsüße Frühstücks-Muffins</i>	27
<i>Fruchtige Pancakes mit Quinoa</i>	28
<i>Energiereiche Pancakes mit Banane und Kokos</i>	29
<i>Beerige Pancakes</i>	30
<i>Vegane Blaubeer-Pancakes</i>	31
<i>Schinken-Mozzarella-Pancakes</i>	32
<i>Paprikaschoten-Spiegelei</i>	33
<i>Zucchini-Tomaten-Rührei</i>	34
<i>Rührei mit Garnelen</i>	35
<i>Tomaten-Omelett</i>	36
<i>Spinat-Schinken-Omelett mit Käse</i>	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>Erfischende 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-Geschnetzeltes mit Süsskartoffeln</i>	82
<i>Feuriger Glasnudelsalat</i>	83
<i>Chili mit Kürbis</i>	84
<i>Pilzpfanne mit Bacon</i>	85
<i>Pfannen-Schweinelendchen</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>Excotic 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

143