

Rezeptübersicht

VORWORT	9
----------------	----------

DER WOCHENPLANER	13
-------------------------	-----------

5 ZUTATEN FRÜHSTÜCK	15
----------------------------	-----------

EIER BOWL	16
KÄSE OMLETTE	17
SCHINKEN OMLETTE	18
MICRO BROT	19
ANANAS BOWL	20
ANANAS ROLLE	21
EISBERG ROLLE	22
FAKE MILCHREIS	23
KIRSCH SCHALE	24
KIWI SCHALE	25
ERDBEERE SCHALE	26
GARNELEN OMLETTE	27
OBSTSALAT	28
SOJA EI	29
SPINAT EI	30

5 ZUTATEN MITTAGESSEN	31
------------------------------	-----------

GEFÜLLTE TOMATE	32
HÄHNCHEN MIT ERBSEN UND MÖHREN	33
MOZZARELLA ROLLE	34
HACKFLEISCH ROLLE	35
TOMATENPLATTE	36
MÖHRENPFANNE	37
HACKBÄLLCHEN	38
SPARGEL ROLLE	39
SPINAT ROLLE	40
TOMATEN ROLLE	41

GEFÜLLTE ZUCCHINI	42
CHAMPIGNON ROLLE	43
BLUMENKOHL HÜGEL	44
KÄSE ROLLE	45
GEFÜLLTE ZWIEBEL	46
RUCOLA ROLLE	47
KÄSE SCHINKEN ROLLE	48
GEMÜSE AUFLAUF	49
SCHAFSKÄSE	50

5 ZUTATEN ABENDESSEN **51**

LACHSFILET	52
ROTE BEETE SALAT	53
THUNFISCH ROLLE	54
GEMÜSEAUFLAUF	55
FAKE NUDELSALAT	56
FAKE REISSALAT	57
EIER MIT SENF SOBE	58
LEBER MIT APFEL UND ZWIEBEL	59
FELDSALAT	60
GARNELENSALAT	61
FISCHSTÄBCHEN AUFLAUF	62

5 ZUTATEN SMOOTHIES **63**

ORANGE SMOOTHIE	64
WHITE SMOOTHIE	65
PURPLE SMOOTHIE	66
YELLOW SMOOTHIE	67
PINK SMOOTHIE	68
BLUE SMOOTHIE	69
RED SMOOTHIE	70
CREAMY SMOOTHIE	71
BROWN SMOOTHIE	72
GREEN SMOOTHIE	73

5 ZUTATEN NACHTISCH UND SNACKS 74

AVOCADO SCHNITTE	75
GEFRORENER JOGHURT	76
KIRSCH AUFLAUF	77
HEIDELBEERAUFLAUF	78
ERDBEERAUFLAUF	79
JOHANNISBEERAUFLAUF	80
ERDNUSS SCHOKOCREME	81
KAISERSCHMARREN	82
AVOCADO PFANNKUCHEN	83
KOKOSQUARK	84
WAFFELN	85
BANANEN EIS	86
KIRSCH EIS	87
KNACK ERBSEN	88
ZUCCHINI CHIPS	89