

7	WILLKOMMEN IN DER GLUKOSE-BALANCE-KÜCHE	40	Heidelbeer-Protein-Smoothie
8	BASICS DER GLUKOSE-BALANCE-KÜCHE	42	Gemüse-Frittata
13	DEM HEISSHUNGER DEN KAMPF ANSAGEN	44	Mexikanische Frühstücksbowl
25	DIE REZEPTE	46	Italienische Frühstücksbowl
26	FRÜHSTÜCK	48	Frühstücks-Wrap
26	Chia-Kokos-Pudding	50	Brot mit Avocado und Hüttenkäse
28	Overnight-Müsli mit Beeren	52	VORSPEISEN
30	Joghurt mit Banane und Beeren	52	Babyspinat mit Roter Bete
32	Glukose-Balance-Granola	54	Feldsalat mit Champignons
34	Protein-Pancakes	56	Rucola-Fenchel-Salat
36	Omelett mit Feta und Spinat	58	Feldsalat mit Avocado
38	Schoko-Protein-Smoothie	60	Chicorée-Äpfel-Salat
		62	Power-Garnelen-Salat
		64	Warmer Romana-Salat
		66	Wurzelgemüse mit Oliven
		68	Brokkoli mit Cashewcreme

70 Blumenkohl mit Kichererbsen	100 Noras ultimative Quiche
72 Süßkartoffel-Toast mit Avocado	102 Zucchini-Lasagne
74 Tomaten-Mozzarella-Zucchini	104 Zoodles mit Hähnchen und Pesto
76 Avocado mit Lachs-Tatar	106 Ofenhähnchen mit Wurzelgemüse
78 Summer Rolls	
80 Grüne Vorspeise to go	
<b>82 HAUPTGERICHTE</b>	<b>108 DESSERTS</b>
82 Bunter Ofengemüse	108 Apfel-Beeren-Crumble
84 Kichererbsen aus dem Ofen	110 Himbeer-Quark-Auflauf
86 Blumenkohl-Nuggets	112 Lea-Martines Schoko-Mousse
88 Parmigiana (Auberginen-Auflauf)	114 Himbeereis
90 Kichererbsen-Eintopf	116 Kokosriegel
92 Gemüse-Curry	118 Mandel-Cookies
94 Bunte Bowl mit knusprigem Tofu	120 Protein-Bliss-Balls
96 Lachs mit Pistazienkruste	122 Kokoskuchen
98 Garnelen mit Pak Choi	124 Schokoladentarte
	<b>126 REZEPTVERZEICHNIS</b>