

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

- 70 Blumenkohl mit Kichererbsen
- 72 Süßkartoffel-Toast mit Avocado
- 74 Tomaten-Mozzarella-Zucchini
- 76 Avocado mit Lachs-Tatar
- 78 Summer Rolls
- 80 Grüne Vorspeise to go

## 82 HAUPTGERICHTE

- 82 Buntes Ofengemüse
- 84 Kichererbsen aus dem Ofen
- 86 Blumenkohl-Nuggets
- 88 Parmigiana (Auberginen-Auflauf)
- 90 Kichererbsen-Eintopf
- 92 Gemüse-Curry
- 94 Bunte Bowl mit knusprigem Tofu
- 96 Lachs mit Pistazienkruste
- 98 Garnelen mit Pak Choi

- 100 Noras ultimative Quiche
- 102 Zucchini-Lasagne
- 104 Zoodles mit Hähnchen und Pesto
- 106 Ofenhähnchen mit Wurzelgemüse

## 108 DESSERTS

- 108 Apfel-Beeren-Crumble
- 110 Himbeer-Quark-Auflauf
- 112 Lea-Martines Schoko-Mousse
- 114 Himbeereis
- 116 Kokosriegel
- 118 Mandel-Cookies
- 120 Protein-Bliss-Balls
- 122 Kokoskuchen
- 124 Schokoladentarte

## 126 REZEPTVERZEICHNIS