

Frühstück	1
<i>Bauernfrühstück</i>	2
<i>Veganes Birchermüsli</i>	3
<i>Apfelpfannkuchen</i>	4
<i>Rührei</i>	5
<i>Frühstücks-Muffins</i>	6
<i>Eier-Muffins</i>	7
<i>Vegane Baked Oats</i>	8
 Brote & Gebäck	 9
<i>Weizenbaguette</i>	10
<i>Chia-Brot</i>	11
<i>Schoko-Tassenkuchen</i>	12
<i>Birnenbrot</i>	13
<i>Frische Roggen-Kräuter-Brötchen</i>	14
<i>Gurkenbrot</i>	15
<i>Brownies</i>	16
<i>Kürbis-Käsekuchen</i>	17
<i>Haferbrot</i>	18
<i>Apfel-Ofenschlupfer</i>	19
<i>Franzbrötchen</i>	20
<i>Schoko-Nuss-Kekse</i>	21
 Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel.....	 22
<i>Überbackene Hackbällchen</i>	23
<i>Curryhähnchen</i>	24
<i>Käse-Schinken-Makkaroni</i>	25
<i>Schnitzelaufauf</i>	26

<i>Mini-Hackbraten</i>	27
<i>Gefüllte Paprika</i>	28
<i>Falscher Hase</i>	29
<i>Überbackene Burritos</i>	30
<i>Hackfleischbällchen Toskana</i>	31
<i>Gyros-Makkaroni-Auflauf</i>	32
<i>Kartoffeln Carbonara</i>	33
<i>Crispy Chicken</i>	34
<i>Brutzelfleisch</i>	35
 Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten.....	36
<i>Kartoffel-Lachs-Gratin</i>	37
<i>Saibling à la Bordelaise</i>	38
<i>Forelle in Thymiansalzkruste</i>	39
<i>Schollenfilet</i>	40
<i>Gratinierte Miesmuscheln</i>	41
<i>Ofenlachs mit Kräuterkruste</i>	42
<i>Makkaroni-Thunfischauflauf</i>	43
 Vegetarische Hauptgerichte.....	44
<i>Spitzkohl-Kartoffel-Auflauf</i>	45
<i>Ofen-Tortelloni</i>	46
<i>Panierter Blumenkohl</i>	47
<i>Gefüllte Zucchini</i>	48
<i>Pilz-Lasagne</i>	49
<i>Frittata</i>	50
<i>Zwiebelkuchen</i>	51
<i>Quarktaschen-Lasagne</i>	52
<i>Süßkartoffel-Auflauf</i>	53
<i>Bunte Pasta</i>	54
<i>Gnocchi-Auflauf</i>	55

Vegane Hauptgerichte	56
<i>Überbackenes Linsen-Curry</i>	57
<i>Gefüllte Auberginen</i>	58
<i>Kartoffelkuchen</i>	59
<i>Veganer Flammkuchen</i>	60
<i>Blumenkohl nach arabischer Art</i>	61
<i>Seidentofu</i>	62
<i>Quinoabälle in Tomatensoße</i>	63
<i>Ofengemüse</i>	64
 Fingerfood & Snacks	 65
<i>Pizzastangen</i>	66
<i>Ofenpommes</i>	67
<i>Schwarzwurzeln</i>	68
<i>Getrocknete Tomaten</i>	69
<i>Köttbullar</i>	70
<i>Ofen-Falafel</i>	71
<i>Maronen</i>	72
<i>Hotdog-Strudel</i>	73
<i>Italienisches Knabbergebäck</i>	74
<i>Bruschetta-Toast</i>	75
 Desserts	 76
<i>Bratapfel</i>	77
<i>Gebackener Zwetschgen-Pudding</i>	78
<i>Gebackener Milchreis</i>	79
<i>Himbeer-Muffins</i>	80
<i>Quark-Auflauf</i>	81
<i>Zimt-Häppchen</i>	82
<i>Gebackene Honig-Bananen</i>	83

Low-Carb & Fitness-Rezepte	84
<i>Hähnchen-Gratin</i>	85
<i>Lachs mit Romanesco</i>	86
<i>Raclette-Taler</i>	87
<i>Hackbraten</i>	88
<i>Ofengemüse Hawaii</i>	89
<i>Steckrüben-Schnitzelauf</i>	90
<i>Ofen-Ricotta auf Salat</i>	91
<i>Zucchini-Auflauf</i>	92