

Einleitung	5	Aufstriche	55
Du brauchst ...	5	Vorteile von Aufstrichen	55
Wer ich bin ...	5	Erbsenaufstrich	56
Das Prinzip dieses Buches	6	Karotten-Linsen-Aufstrich	58
Das Tellermodell	8	Vorteile von Hülsenfrüchten	61
Tipps für deinen Einkauf	16	Kräuteraufstrich	62
 		Rote-Rüben-Hummus	
Frühstück	19	(Rote-Beete-Hummus)	64
Apfelmüsli	20	Vorteile von Roten Rüben	66
Buchweizengranola	22	Schokoaufstrich	67
Vorteile von Buchweizen	25	Tomaten-Schafskäse-Aufstrich	69
Overnight Oats	26	 	
Vorteile von Skyr	28	Dressings und Salate	71
Vanillepudding-Oats	29	Tipps zu Dressings	72
Mediterranes Gemüseomelett	32	Honig-Senf-Dressing	73
Vorteile von Ei	35	Kräuter-Joghurt-Dressing	74
Pikanter Haferbrei	36	Hummus-Dressing	74
Radieschen-Hüttenkäse-Sandwich	39	Tahini-Dressing	75
 		Feta-Dressing	75
Gebäck und Brot	41	Vorteile von Pflanzenölen	76
Fladenbrot	42	Vorteile von Blattsalaten	77
Haferflocken-Joghurt-Weckerl	44	Salatgranola	78
Müsliweckerl	46	Brotsalat	80
Vollkornbrot	48	Griechischer Nudelsalat	83
Vorteile von Vollkornprodukten	51	Rote-Rüben-Couscous-Salatbowl	
Vollkornstangerl	52	(Rote-Beete-Couscous-Salatbowl)	86
Suppen	89	 	
Vorteile von Gemüsesuppen	89	 	
Erbsencremesuppe mit Zucchini	90	 	
Karottencremesuppe	92	 	
Kürbiscremesuppe	95	 	
Vorteile von Hokkaido-Kürbis	98	 	

Hauptspeisen	99	Süße Hauptspeisen	163
Brokkoli-Nudelauflauf	100	Apfel-Nuss-Puffer	164
Chili con Kürbis	103	Baked Oats (Haferflockenauflauf)	166
Flammkuchen mit Spargel	106	<i>Vorteile von Hafer</i>	168
Gemüsecouscous mit Grillkäse	109	Erdbeer-Topfenknödel (-Quarkklöße)	169
<i>Vorteile von Couscous</i>	111	Kaiserschmarrn	172
Gemüse-Eiernockerl	112	Topfentaler (Quarktaler)	175
Gemüse-Gnocchi	115	<i>Vorteile von Beeren</i>	178
Hüttenkäsetaler	118		
Kaspresknödel	120		
Kohlrabischnitzel	123		
Ofen-Feta-Pasta	126		
<i>Vorteile von Schafskäse</i>	129		
One-Pot-Pasta	130	Himbeertiramisu	180
Pfannenbrot	134	Kaffeeecreme	182
Pizza	137	Schoko-Nuss-Kekse	184
Polentaauflauf	140	Stracciatella-Creme	186
<i>Vorteile von Polenta (Maisgrieß)</i>	143	Topfen-Orangen-Creme	
Quesadilla	144	(Quark-Orangen-Creme)	188
Spaghetti mit Linsenbolognese	147		
Süßkartoffelrösti	150		
Tomaten-Mozzarella-Gnocchi	152		
Tomaten-Paprika-Pfanne	154		
Zucchinipizza	157		
Zucchinischmarrn	160		
		Süßes zum Abschluss	179
		Himbeertiramisu	180
		Kaffeeecreme	182
		Schoko-Nuss-Kekse	184
		Stracciatella-Creme	186
		Topfen-Orangen-Creme	
		(Quark-Orangen-Creme)	188
		Anhang	190
		Zutatenliste mit Rezeptideen zum	
		Restlos-Glücklich-Sein	190
		Danke	196
		Literaturverzeichnis	196