

Einleitung 5

Du brauchst ...	5
Wer ich bin ...	5
Das Prinzip dieses Buches	6
Das Tellermodell	8
Tipps für deinen Einkauf	16

Frühstück 19

Apfelmüsli	20
Buchweizengranola	22
Vorteile von Buchweizen	25
Overnight Oats	26
Vorteile von Skyr	28
Vanillepudding-Oats	29
Mediterranes Gemüseomelett	32
Vorteile von Ei	35
Pikanter Haferbrei	36
Radieschen-Hüttenkäse-Sandwich	39

Gebäck und Brot 41

Fladenbrot	42
Haferflocken-Joghurt-Weckerl	44
Müsliweckerl	46
Vollkornbrot	48
Vorteile von Vollkornprodukten	51
Vollkornstangerl	52

Aufstriche 55

Vorteile von Aufstrichen	55
Erbsenaufstrich	56
Karotten-Linsen-Aufstrich	58
Vorteile von Hülsenfrüchten	61
Kräuteraufstrich	62
Rote-Rüben-Hummus	
(Rote-Beete-Hummus)	64
Vorteile von Roten Rüben	66
Schokoaufstrich	67
Tomaten-Schafskäse-Aufstrich	69

Dressings und Salate 71

Tipps zu Dressings	72
Honig-Senf-Dressing	73
Kräuter-Joghurt-Dressing	74
Hummus-Dressing	74
Tahini-Dressing	75
Feta-Dressing	75
Vorteile von Pflanzenölen	76
Vorteile von Blattsalaten	77
Salatgranola	78
Brotsalat	80
Griechischer Nudelsalat	83
Rote-Rüben-Couscous-Salatbowl	
(Rote-Beete-Couscous-Salatbowl)	86

Suppen 89

Vorteile von Gemüsesuppen	89
Erbsencremesuppe mit Zucchini	90
Karottencremesuppe	92
Kürbiscresmesuppe	95
Vorteile von Hokkaido-Kürbis	98

Hauptspeisen 99

Brokkoli-Nudelauf	100
Chili con Kürbis	103
Flammkuchen mit Spargel	106
Gemüse Couscous mit Grillkäse	109
Vorteile von Couscous	111
Gemüse-Eiernockerl	112
Gemüse-Gnocchi	115
Hüttenkäsetaler	118
Kaspressknödel	120
Kohlrabischnitzel	123
Ofen-Feta-Pasta	126
Vorteile von Schafskäse	129
One-Pot-Pasta	130
Pfannenbrot	134
Pizza	137
Polentaauflauf	140
Vorteile von Polenta (Maisgrieß)	143
Quesadilla	144
Spaghetti mit Linsenbolognese	147
Süßkartoffelrösti	150
Tomaten-Mozzarella-Gnocchi	152
Tomaten-Paprika-Pfanne	154
Zucchini-Pizza	157
Zucchini-Schmarrn	160

Süße Hauptspeisen 163

Apfel-Nuss-Puffer	164
Baked Oats (Haferflockenauf	166
Vorteile von Hafer	168
Erdbeer-Topfenknödel (-Quarkklöße)	169
Kaiserschmarrn	172
Topfentaler (Quarktaler)	175
Vorteile von Beeren	178

Süßes zum Abschluss 179

Himbeertiramisu	180
Kaffee-Creme	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