

INHALT

Vorwort	1
Tipps & Tricks	1
Frühstück	5
<i>Zucker – Was ist das überhaupt?</i>	6
<i>Knuspermüsli</i>	8
<i>Low-Carb-Pfannkuchen</i>	9
<i>Waffel-Gemüse-Sandwich</i>	10
<i>Pflaumenmus</i>	11
<i>Flohsamen-Beeren-Joghurt</i>	12
<i>Quark-Frühstück</i>	13
<i>Haferflocken-Erdbeer-Frühstück</i>	14
<i>Frühstücksbrei</i>	15
<i>Obstsalat</i>	16
<i>Arme Ritter</i>	17
<i>Tonka-Waffeln</i>	18
<i>Mango-Bananen-Oats</i>	19
<i>Griechisches Omelett</i>	20
<i>Haferflocken-Quark-Brötchen</i>	21
<i>Gemüse-Pancakes</i>	22
<i>Tomaten-Avocado-Toast</i>	23
<i>Blaubeer-Quesadillas</i>	24
<i>Quark-Hörnchen</i>	25
<i>Pfirsich-Topping Auf Arme Ritter</i>	26
<i>Hagebutten-French-Toast</i>	27
Suppen	28
<i>Das halte ich doch niemals durch!</i>	29
<i>Vegane Blumenkohlsuppe</i>	31
<i>Asiatische Nudelsuppe</i>	32
<i>Maissuppe</i>	33

<i>Gemüsesuppe</i>	34
<i>Tomatensuppe</i>	35
<i>Kalte Radieschen-Gurken-Suppe</i>	36
<i>Lauch-Kartoffel-Suppe</i>	37
<i>Brokkoli-Suppe</i>	38
<i>Petersilie-Kohlrabi-Suppe</i>	39
<i>Gelbe Suppe</i>	40
<i>Champignon-Suppe</i>	41
<i>Zucchini-Suppe</i>	42
<i>Schnelle Minestrone</i>	43
<i>Rote-Bete-Suppe</i>	44
<i>Miso-Suppe</i>	45
<i>Rosenkohl-Dattel-Suppe</i>	46

Salate

47

<i>In Salaten steckt doch kein Zucker, oder?</i>	48
<i>Edamame-Salat</i>	50
<i>Avocado-Kichererbsen-Salat</i>	51
<i>Thunfisch-Salat</i>	52
<i>Hirse-Salat</i>	53
<i>Quinoa-Feta-Salat</i>	54
<i>Radieschen-Melonen-Salat</i>	56
<i>Krabbensalat Aus Dem Glas</i>	57
<i>Gurken-Feta-Salat</i>	58
<i>Eiersalat</i>	59
<i>Rote-Bete-Schafskäse-Salat</i>	60
<i>Overnight-Mexican-Salat</i>	61
<i>Mango-Krautsalat</i>	62
<i>Blumenkohl-Salat</i>	63
<i>Spargel-Salat</i>	64
<i>Hüttenkäse-Salat</i>	65

Hauptgerichte

66

<i>Über Bowls und Co.</i>	67
---------------------------	----

<i>Spitzkohl-Edamame-Pfanne</i>	69
<i>Tagliatelle Mit Erbsen-Pesto</i>	70
<i>Poke Bowl</i>	71
<i>Kabeljau In Tomatensosse</i>	72
<i>Gefüllter Kürbis</i>	73
<i>Spinat-Buchweizen-Auflauf</i>	74
<i>Pizza-Muffins</i>	75
<i>Gemüse-Lasagne</i>	76
<i>Glutenfreie Pizza</i>	77
<i>Linsen-Dal</i>	78
<i>Buddha Bowl</i>	79
<i>Rindfleisch Mit Pak Choi</i>	80
<i>Couscous-Frittata</i>	81
<i>Gyros-Spiesse</i>	82
<i>Spinat-Feta-Linguine</i>	84
<i>Protein-Kidneybohnen-Wrap</i>	85
<i>Zucchini-Feta-Nudeln</i>	86
<i>Brokkoli-Rindfleisch-Pfanne</i>	87
<i>Schinken-Kartoffel-Auflauf</i>	88
<i>Lachs-Gnocchi-Gericht</i>	89
<i>Gebackene Pasta</i>	90
<i>Hühnchen Curry</i>	91
<i>Krabben-Spinat-Rührei</i>	92
<i>Couscous-Tofu-Pfanne</i>	93
<i>Grünkern-Risotto</i>	94
<i>Bohnenburger</i>	95
<i>Kichererbsen-Kürbis-Pfanne</i>	96
<i>Grünkohl-Knödel In Rahmsosse</i>	97
<i>Fischeintopf Brasilianischer Art</i>	98
<i>Kartoffel-Avocado-Bowl</i>	99
<i>Lachsspiesse Mit Fenchel-Salsa</i>	100

Snacks & Smoothies

101

<i>Für den kleinen Hunger Zwischendurch</i>	102
---	-----

<i>Erdbeer-Minz-Smoothie</i>	104
<i>Apfelchips</i>	105
<i>Kurkuma-Wasser</i>	106
<i>Rote-Bete-Rosmarin-Chips</i>	107
<i>Löwenzahn-Apfel-Smoothie</i>	108
<i>Apfelmus</i>	109
<i>Bananenjoghurt</i>	110
<i>Verdauungssmoothie</i>	111
<i>Geröstete Kichererbsen</i>	112
<i>Proteinriegel</i>	113
<i>Tomaten-Snacks Mit Guacamole</i>	114
<i>Kirsch-Smoothie</i>	115
<i>Himbeer-Popcorn</i>	116
<i>Kakao-Heidelbeer-Shake</i>	117
<i>Birnen-Smoothie</i>	118
<i>Grünkohl-Smoothie</i>	119
<i>Mango-Paprika-Smoothie</i>	120
<i>Pesto-Schnecken</i>	121
<i>Radieschen-Snack</i>	122
<i>Zucchini-Pizzateilchen</i>	123

Dessert 124

<i>Warum Süsstoffe nicht zu empfehlen sind</i>	125
<i>Pistazien-Avocado-Eis</i>	127
<i>Bananenbrot</i>	128
<i>Kakaoriegel</i>	129
<i>Blaubeermuffins</i>	130
<i>Laktosefreies Bananeneis</i>	131
<i>Vanille-Milchreis</i>	132
<i>Himbeer-Sorbet</i>	133
<i>Fruchteis</i>	134
<i>Schoko-Pralinen</i>	135
<i>Erdbeer-Joghurt-Dessert</i>	136
<i>Schoko-Brownies</i>	137

<i>Erdbeer-Quark-Torte</i>	138
<i>Schokopudding</i>	139
<i>ananas-melonen-spiesse</i>	140
<i>Aprikosen-Dattel-Bällchen</i>	141
<i>Blaubeer-Tarte</i>	142
<i>Birnen-Limetten-Crumble</i>	143
<i>Quinoa-Kirsch-Kuchen</i>	144

Fachwörter-Lexikon	145
Quellen	151