

INHALT

Einkauftricks	1
› Frühstück <	2
<i>Power-Frühstücks-Smoothie</i>	3
<i>Fruchtquark</i>	4
<i>Chia-Pudding</i>	5
<i>Smoothie-Bowl</i>	6
<i>Selfmade Granola</i>	7
<i>Bananen-Hafer-Pancakes</i>	8
<i>Saatenbrot</i>	9
<i>Omelett mit Hähnchen-Gemüse-Füllung</i>	10
<i>Erdbeer-Overnight-Oats</i>	11
<i>Beerenquark mit Nüssen</i>	12
› Hauptgerichte <	13
<i>Hähnchen-Curry</i>	14
<i>Gebackenes Süßkartoffel-Gemüse</i>	15
<i>Poké-Bowl</i>	16
<i>Süßkartoffelsalat</i>	17
<i>Linsenbolognese</i>	18
<i>Penne mit Hackfleisch-Gemüse-Sauce</i>	19
<i>Avocado-Brote</i>	20
<i>Spinat-Lachs-Gnocchi</i>	21
<i>Schnelle Hühnersuppe</i>	22
<i>Paprika-Pasta</i>	23
<i>Brokkoli-Nuggets mit Kräuterquark</i>	24
<i>One-Pot – Cremiger Reis mit Hähnchen</i>	25
› Desserts und Snacks <	26
<i>Nussriegel</i>	27
<i>Energy Balls</i>	28
<i>Kichererbsencrisps</i>	29

<i>Joghurt Bars</i>	30
<i>Himbeer-Raffaello</i>	31
<i>Bananen-Erdnuss-Bites</i>	32
 › Frühstück <	33
<i>Crêpes</i>	34
<i>Frühstücks-Cheesecake</i>	35
<i>Frühstücksburger</i>	36
<i>Buntes Porridge</i>	37
<i>Bauernfrühstück</i>	38
<i>Frühstücksburrito</i>	39
<i>Omelett mit Speck</i>	40
<i>English Breakfast</i>	41
<i>Vanillemilchreis mit Erdbeersauce</i>	42
<i>Pancake-Bowl</i>	43
 › Hauptgerichte <	44
<i>Flammkuchen</i>	45
<i>Spätzle mit Gulasch</i>	46
<i>Wok-Gemüse mit Tofu</i>	47
<i>Lasagne</i>	48
<i>Gemüselasagne</i>	49
<i>Avocadospaghetti</i>	50
<i>Chili Sin Carne</i>	51
<i>Mie-Nudeln mit Erdnusssauce</i>	52
<i>Quesadilla-Wrap</i>	53
<i>Gemüsequiche</i>	54
<i>Penne Con Vodka</i>	55
<i>Cremige Kartoffelpfanne</i>	56
 › Desserts und Snacks <	57
<i>Panna Cotta</i>	58
<i>Herrencreme</i>	59
<i>Mascarpone mit Cookies und Weintrauben</i>	60
<i>Himbeerkuchen</i>	61

<i>Spekulatiuskugeln</i>	62
<i>Schokoladenpudding</i>	63
› Frühstück <	64
<i>Apfelporridge</i>	65
<i>Apfelpancakes</i>	66
<i>Arme Ritter</i>	67
<i>Buttermilch-Pancakes</i>	68
<i>Restebrot</i>	69
<i>Bananen-Grießpudding</i>	70
<i>Käse-Schinken-Sandwich</i>	71
<i>Käse-Ei-Tortilla</i>	72
<i>Frühstückswrap</i>	73
<i>Rührei-Stulle</i>	74
› Hauptgerichte <	75
<i>Mohn-Schupfnudeln mit Apfelmus</i>	76
<i>Smashed Potatoes mit Kräuterquark</i>	77
<i>Kartoffeltortilla</i>	78
<i>Brokkoli-Nudel-Auflauf</i>	79
<i>Pasta Aglio e Olio</i>	80
<i>Gebratener Eierreis</i>	81
<i>Zitronenpasta</i>	82
<i>Spinat-Frischkäse-Gnocchi</i>	83
<i>Reibekuchen mit Apfelmus</i>	84
<i>Nudeln mit Tomatensauce</i>	85
<i>One-Pot-Möhrenpasta</i>	86
<i>Reste-Reispuffer</i>	87
› Desserts und Snacks <	88
<i>Bananenbrot</i>	89
<i>Topfenschmarren</i>	90
<i>Schichtdessert</i>	91
<i>Cheesecake Bites</i>	92
<i>Cookie Dough Bites</i>	93

<i>Beeren-Joghurt-Eis</i>	94
› Frühstück <	95
<i>Baked Oatmeal</i>	96
<i>Schoko-Overnight-Oats</i>	97
<i>Tomate-Mozzarella-Sandwich</i>	98
<i>Club-Sandwich</i>	99
<i>Götterquark</i>	100
<i>Frischkäse-Bagel</i>	101
<i>Vanilleporridge mit Himbeeren</i>	102
<i>Schlemmerbrötchen</i>	103
<i>Mango-Cashew-Lassi</i>	104
<i>Spaghetti Eis-Creme</i>	105
› Hauptgerichte <	106
<i>Frikadellen</i>	107
<i>Gazpacho</i>	108
<i>Summer Rolls</i>	109
<i>Glasnudelsalat</i>	110
<i>Mie-Nudelsuppe</i>	111
<i>Hüttenkäse-Taler</i>	112
<i>Bulgur-Salat</i>	113
<i>Hähnchen-Wrap</i>	114
<i>Mediterraner Nudelsalat</i>	115
<i>Spinat-Feta-Muffins</i>	116
<i>Falafel-Bowl</i>	117
<i>Süßkartoffelsuppe</i>	118
› Herhaft <	119
<i>Pizzaschnecken</i>	120
<i>Tomate-Mozzarella-Spieße mit Pesto</i>	121
<i>Brezel Bites</i>	122
<i>Käse-Pfannenbrote</i>	123
<i>Oliven-Teigschnecken</i>	124
<i>Joghurt-Nudelsalat</i>	125

<i>Kartoffelsalat</i>	126
<i>Kartoffelnuggets</i>	127
<i>Mini-Hotdogs</i>	128
<i>Hähnchenspieße</i>	129
<i>Feta-Sticks</i>	130
> Süß <	131
<i>Brownies</i>	132
<i>Zimtschnecken</i>	133
<i>Mini-Götterspeise mit Schuss</i>	134
<i>Marmormuffins</i>	135
<i>Cake-Pops</i>	136
<i>Maracuja-Schnapsgummis</i>	137
Ernährungsplan	138
Abschluss	144