

INHALT

| | |
|---------------------------------------------|----|
| Einkaufstricks | 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>Spaghettieis-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 |
| › Herzhaft ‹ | 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 |