

8 *morgens*

- 10** Rührei mit Paprika und Hirtenkäse
- 12** Himbeer-Porridge mit Mandeln
- 13** Kokos-Pancakes mit Zwetschgenkompott
- 14** Avocado-Brot mit Räucherlachs
- 16** Overnight Oats mit Mango und Datteln
- 17** Frühstücks-Wrap mit Schinken und Ei
- 18** Smoothie-Bowl mit Knuspermüsli
- 20** Crunchy Granola mit Cranberrys
- 21** Röst-Klappstulle mit Gremolata
- 22** French Toast mit Schokofüllung

24 *mittags*

- 26** Lachs-Curry mit Basmatireis und Gurkensalat
- 28** Karoffelrösti mit Tomaten-Gewürzgurken-Salat
- 30** Steak-Pfanne mit grünem Spargel
- 32** Makkaroni mit Paprikasauce
- 34** Lachsbulette mit Kohlrabisalat
- 35** Pasta-Salat mit Kichererbsen und Hirtenkäse
- 36** Spinat-Frittata mit Schmand
- 38** Kürbis-Pasta mit Tomaten
- 40** Hähnchen-Reisnudeln mit Radieschen
- 42** Zucchini-Nudeln mit Räucherforelle
- 44** Club-Sandwich mit Lachs und Avocado
- 45** Käsespätzle mit Kopfsalat
- 46** Hähnchenbrustfilet in Kokossauce
- 48** Tagliatelle mit Fenchel und Garnelen
- 50** Gebratener Tofu auf Mango-Spitzkohl-Salat
- 52** Frühlings-Minestrone mit Bohnen
- 54** Fenchel-Pasta mit Tomaten und Salsiccia
- 55** Spaghetti Carbonara mit Chorizo
- 56** Thunfisch-Salat mit Mais und Rucola
- 58** Feuriges Chili mit Würstchen
- 60** Auberginen-Tortilla mit Hirtenkäse
- 62** Weiße Bohnensuppe mit Spinat
- 63** Bohnensalat mit Avocado und Speck
- 64** Rote-Bete-Grapefruit-Salat mit Kichererbsen

66 *abends*

- 68** Parmesanschnitzel mit Gurkensalat
- 70** Sesam-Lachs mit Fenchel und Mango-Chutney
- 72** Bratnudeln mit Hack und Zuckerschoten
- 74** Spinat-Hack-Pfanne mit Hirtenkäse
- 75** Sizilianische Pommes mit Zwiebeln und Paprika
- 76** Steaks mit Röstpaprika und Basilikumpesto
- 78** Avocadosalat mit Lachsfilet
- 80** Spinat-Shakshuka mit Ei
- 82** Seafood-Pasta mit Orange und Chili
- 83** Bruschetta mit Ziegenkäse
- 84** Gefüllte Paprika mit Kräuterhack
- 86** Schaschlikspieße mit Kartoffelwürfeln
- 88** Zucchini-Halloumi-Bällchen in Tomatensauce
- 90** Pannfisch mit Kartoffeln
- 91** Gebratener Chicorée mit Sahne und Speck
- 92** Curry-Möhren mit Zitronen-Erbesen-Joghurt
- 94** Tortilla mit Spinat und Speck
- 96** Gratinierte Aubergine mit Tomatensauce
- 98** Matjes in Apfel-Joghurt mit Pellkartoffeln
- 99** Weißkohl-Pfanne mit Rinderhack
- 100** Rumpsteak in Sherry-Sauce
- 102** Zwiebelsuppe mit pochiertem Ei

104 *zwischen- durch*

- 106** Überbackene Tortillachips mit Paprika
- 108** Pizza-Bites mit Schinken und Rucola
- 110** Finger-Sandwich mit Speck und Röstzwiebeln
- 111** Pikante Scones mit Oliven und Pesto
- 112** Gebackene Blumenkohlröschen mit Salsa-Dip
- 114** Hähnchenspieße mit Ananas
- 115** Indische Kartoffeltaler mit Gurkendip
- 116** Crostini mit Forellencreme
- 118** Mandel-Waffeln mit Marzipan
- 120** Granola-Törtchen mit Erdbeeren
- 121** Toffee-Sandwich mit Bananen
- 122** Nicecream mit Heidelbeeren
- 124** Herbst-Trifle mit Apfel und Cookies
- 125** Energy Balls mit Kokos