

Inhaltsverzeichnis

FRÜHSTÜCKSGENÜSSE	12
BLITZSCHNELLE SMOOTHIE-BOWLS	12
FÜNF-MINUTEN-OMELETT	13
JOGHURT-PARFAIT MIT FRISCHEN FRÜCHTEN	14
EXPRESS-PFANNKUCHEN	15
OVERNIGHT OATS MIT BEEREN	16
AVOCADO-TOAST DELUXE.....	17
RÜHREI MIT KRÄUTERN.....	18
SCHNELLE MÜSLIRIEGEL	19
FRÜHSTÜCKS-BURRITOS	20
CROISSANT-SANDWICHES	21
EI-MUFFINS	22
SCHNELLER CHIA-PUDDING.....	23
QUARK MIT HONIG UND NÜSSEN	24
FRUCHTIGE FRÜHSTÜCKSPIZZA	25
BANANE-PEANUT BUTTER TOAST	26
HAFERFLOCKEN AUS DER MIKROWELLE	27
SCHNELLER OBSTSALAT	28
TOMATEN-MOZZARELLA-TOAST	29
FRÜHSTÜCKS-SMOOTHIES	30
RUCK-ZUCK-RICOTTA-PFANNKUCHEN	31
SCHNELLE BAGELS MIT LACHS	32
EIER IM GLAS.....	33
WAFFELN AUS DEM TOASTER	34
FRÜHSTÜCKS-TACOS.....	35
MÜSLI MIT GRIECHISCHEM JOGHURT.....	36
SCHNELLER KOKOSNUSS-MILCH-REIS.....	37
SCHNELLE FRÜHSTÜCKSBOWLS	38
FRENCH TOAST STICKS.....	39
KÄSE-SCHINKEN-TOAST	40
APFEL-ZIMT-HAFERFLOCKEN.....	41
FRÜHSTÜCKS-ENERGY-BALLS.....	42
WRAPS MIT RÜHREI	43
SCHNELLER FRÜHSTÜCKSAUFLAUF	44
FRÜHSTÜCKS-SANDWICHES.....	45
BLAUBEER-MUFFINS	46
PORRIDGE TO GO.....	47
BANANEN-PANCAKES	48

FRÜHSTÜCKS-SMOOTHIE-BOWLS	49
VEGANE FRÜHSTÜCKS-BURRITOS	50
BLITZSCHNELLER FRÜHSTÜCKSAUFLAUF	51
EIER-SPECK-MUFFINS	52
MANDEL-VANILLE-PORRIDGE	53
FRÜHSTÜCKS-BOWLS MIT QUINOA	54
GRANOLA-PARFAITS	55
FRUCHTIGE FRÜHSTÜCKS-SCONES	56
TOAST MIT SPIEGELEI	57
BIRCHER MÜSLI	58
FRÜHSTÜCKS-FRITTATA	59
CROSTINI MIT AVOCADO UND EI	60
ZIMT-TOAST MIT ÄPFELN	61
FRÜHSTÜCKS-SUSHI MIT FRÜCHTEN	62
KAPITEL 2: SNACKS UND APPETITHAPPEN	63
KNUSPRIGE KÄSESTANGEN	63
SCHNELLE GUACAMOLE UND CHIPS	64
MINI-QUICHES MIT SPINAT UND KÄSE	65
BLITZ-MOZZARELLA-STICKS	66
GEFÜLLTE CHAMPIGNONS	67
HUMMUS MIT GEMÜSESTICKS	68
CAPRESE-SPIEßE	69
SÜBKARTOFFEL-POMMES	70
PIZZASCHNECKEN	71
WÜRZIGE EDAMAME	72
LACHS-AVOCADO-RÖLLCHEN	73
KNUSPRIGE KICHERERBSEN	74
GEBACKENE ZUCCHINI-CHIPS	75
BLÄTTERTEIG-KÄSE-TASCHEN	76
MINI-FRITTATAS	77
SCHINKEN-KÄSE-RÖLLCHEN	78
AVOCADO-EIER	79
BRUSCHETTA MIT TOMATEN UND BASILIKUM	80
KAROTTEN-FRIES MIT JOGHURT-DIP	81
CAPRESE-TOMATEN	82
GEBACKENE FALAFEL-BÄLLCHEN	83
THUNFISCH-KROKETTEN	84
PITA-CHIPS MIT TZATZIKI	85
GEFÜLLTE PAPRIKA-HÄPPCHEN	86
ZIEGENKÄSE-FEIGEN-TARTES	87
MINI-CORN-DOGS	88
GEBACKENE PARMESAN-CHIPS	89

RÄUCHERLACHS-CROSTINI	90
ARTISCHOCKEN-DIP MIT BROT	91
GEFÜLLTE DATTELN MIT MANDELN	92
KAPITEL 3: SALATE UND LEICHTE GERICHTE	93
FRISCHER CAESAR-SALAT MIT HÄHNCHEN	93
SOMMERLICHER NUDELSALAT MIT PESTO	94
QUINOA-SALAT MIT AVOCADO UND MANGO	95
GRIECHISCHER SALAT MIT FETA UND OLIVEN	96
COUSCOUS-SALAT MIT GERÖSTETEM GEMÜSE	97
SPINATSALAT MIT ERDBEEREN UND BALSAMICO	98
RUCOLA-SALAT MIT PARMESAN UND PINIENKERNEN	99
BUNTER GEMÜSESALAT MIT TAHINI-DRESSING	100
LINSENSALAT MIT KAROTTEN UND MINZE	101
KARTOFFELSALAT MIT JOGHURT-DRESSING	102
BROKKOLI-SALAT MIT MANDELN UND CRANBERRIES	103
CAPRESE-SALAT MIT FRISCHEN TOMATEN UND MOZZARELLA	104
ROTE-BETE-SALAT MIT ZIEGENKÄSE UND WALNÜSSEN	105
ASIATISCHER GLASNUDELSALAT MIT SESAM-DRESSING	106
KICHERERBSSENSALAT MIT GURKE UND DILL	108
WASSERMELONEN-FETA-SALAT MIT MINZE	109
MEDITERRANER AUBERGINEN-SALAT	110
THUNFISCH-AVOCADO-SALAT MIT LIMETTEN-DRESSING	111
ZUCCHINI-NUDELSALAT MIT BASILIKUM-PESTO	112
FENCHEL-ORANGEN-SALAT MIT OLIVEN	113
BOHNEN-MAIS-SALAT MIT KORIANDER	114
HERBSTLICHER SALAT MIT KÜRBIS UND GRANATAPFELKERNEN	115
BLUMENKOHL-REIS-SALAT MIT ZITRONEN-DRESSING	116
VEGAN BURRITO-BOWL MIT QUINOA UND SCHWARZEN BOHNEN	117
EIERSALAT MIT SENF-DILL-DRESSING	118
TOMATEN-GURKEN-SALAT MIT ROTEN ZWIEBELN	119
AVOCADO-KICHERERBSSEN-SALAT MIT ZITRONEN-TAHINI-DRESSING	120
ERFRISCHENDER ANANAS-GURKENSALAT	121
THAI-HÄHNCHEN-SALAT MIT ERDNUSS-DRESSING	122
ROTE-LINSEN-SALAT MIT PAPRIKA UND PETERSILIE	124
KAPITEL 4: HAUPTGERICHTE	125
GNOCCHI MIT PILZEN UND HÜHNCHENBRUST	125
BLITZSCHNELLE SPAGHETTI CARBONARA	127
GEBRATENE HÄHNCHENBRUST MIT ZITRONEN-KRÄUTER-BUTTER	128
CREMIGE AVOCADO-PASTA	129
TERIYAKI-LACHS MIT SESAM UND FRÜHLINGSZWIEBELN	130

VEGETARISCHE TACOS MIT SCHWARZEN BOHNEN	131
HÄHNCHEN-GEMÜSE-BLECH	132
PASTA MIT PESTO UND KIRSCHTOMATEN	134
SCHNELLE RAMEN-NUDELSUPPE	135
LINSEN-DHAL MIT KOKOSMILCH	136
GEBRATENE REISNUDELN MIT TOFU	138
SCHNELLE GNOCCHI MIT SPINAT UND GORGONZOLA.....	139
CHINESISCHES SÜß-SAUER-HÄHNCHEN	140
OFENKARTOFFELN MIT KRÄUTERQUARK	142
MEDITERRANER COUSCOUS MIT GEMÜSE UND FETA	143
SPINAT-RICOTTA-LASAGNE	144
BLUMENKOHL-PIZZA	146
GRILLGEMÜSE MIT HALLOUMI	147
QUICHE MIT LAUCH UND SPECK	148
THUNFISCHSTEAK MIT AVOCADO-SALSA	149
FAJITAS MIT HÄHNCHEN UND PAPRIKA.....	150
CHILI SIN CARNE	151
GEBRATENER LACHS MIT AVOCADO-MANGO-SALAT	153
VEGETARISCHES PAD THAI	154
PUTEN-MANGO-CURRY	156
RATATOUILLE AUS DEM OFEN	157
PENNE ALL'ARRABBIATA.....	158
TOFU-GEMÜSE-CURRY	159
TOMATEN-MOZZARELLA-TARTE.....	161
GARNELEN-SCAMPI MIT KNOBLAUCH UND ALKOHOLFREIER WEIßWEIN	162
GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA	163
LACHS-SPINAT-QUICHE	164
PESTO-HÄHNCHEN MIT ZUCCHINI-NUDELN	166
SHAKSHUKA MIT FETA	167
SCHNELLE PIZZA MARGHERITA.....	169
GULASCH MIT RINDFLEISCH	170
ROTE-BETE-RISOTTO	172
HÄHNCHEN-TIKKA-MASALA	173
SÜßKARTOFFEL-CHILI	175
SCHNELLE PAELLA MIT MEERESFRÜCHTEN	177
VEGANE BURRITOS.....	179
BLUMENKOHL-BROKKOLI-GRATIN	180
KALBFILET MIT PFLAUMENSAUCE.....	181
GEMÜSE-KOKOS-CURRY	183
HACKFLEISCH-PFANNE MIT PAPRIKA UND ZUCCHINI	184
SCHNELLER PUTEN-CURRY-REIS.....	185
SCHNELLER LAMM-REIS	187

SCHNELLE RINDER-NUDEL-PFANNE.....	189
SCHNELLE REIS-GEMÜSE-PFANNE	191
SCHNELLER HÜHNCHEN-NUDEL-TOPF	193
SCHNELLE REIS-TOFU-PFANNE	195
GEFÜLLTES FLADENBROT	197
SCHNELLER TOMATENREIS	199
KAPITEL 5: SÜßE VERFÜHRUNGEN –	201
HIMMLISCHE SCHOKOLADENMOUSSE	201
BLITZSCHNELLE ERDBEER-QUARK-DESSERTS	202
ZITRONENCREME MIT BAISERHAUBE.....	203
SCHNELLSTER APFELKUCHEN AUS DER PFANNE.....	204
WARMER SCHOKOLADENKUCHEN MIT FLÜSSIGEM KERN	205
HIMBEER-TIRAMISU IM GLAS.....	206
VANILLEPUDDING MIT FRISCHEN BEEREN	207
SCHNELLE PANNA COTTA MIT MANGO	208
EXPRESS-TIRAMISU MIT KAFFEE UND KAKAO.....	209
CHEESECAKE IM GLAS MIT HIMBEERSAUCE.....	210
SCHNELLER SCHOKOLADEN-BANANEN-PUDDING	211
ZITRONEN-BLAUBEER-MUFFINS	212
KNUSPRIGE APFEL-ZIMT-CRUMBLE	213
SCHOKOLADENFONDUE MIT FRISCHEM OBST	214
KOKOSNUSSMILCHREIS MIT MANGO	215
VANILLEKIPFERL IN 20 MINUTEN	216
BLITZSCHNELLE HIMBEER-BROWNIES.....	217
PFIRSICH-COBBLER MIT STREUSELN.....	218
ERDBEER-RHABARBER-QUARKKUCHEN.....	219
SCHOKO-BANANEN-BROT OHNE BACKEN	220
SCHOKO-BANANEN-BROT OHNE BACKEN	221
SCHNELLE MANDELKEKSE.....	222
APRIKOSEN-TARTE MIT MANDELSPLITTERN.....	223
SCHOKOLADEN-TRÜFFEL AUS DER MIKROWELLE	224
PUDDINGTEILCHEN MIT BLÄTTERTEIG	225
BROMBEER-JOGHURT-EISCREME	226
BROMBEER-JOGHURT-EISCREME	227
MANDEL-ORANGEN-KUCHEN OHNE MEHL	228
MASCARPONECREME MIT KARAMELL.....	229
SCHNELLE APFELTARTE MIT BLÄTTERTEIG	230
HIMBEER-SCHOKO-TASSENKUCHEN.....	231
BLITZ-MOUSSE AU CHOCOLAT MIT MINZE	232
KAPITEL 6: GETRÄNKE	233
ERFRISCHENDER ZITRONEN-MINZ-EISTEE	233

SOMMERLICHER ERDBEER-LIMETTEN-SMOOTHIE	234
KLASSISCHE LIMONADE MIT EINEM TWIST	235
MANGO-LASSI MIT EINER PRISE KARDAMOM	236
SCHOKOLADIGER BANANEN-MILCHSHAKE	237
HIMBEER-BASILIKUM-LIMONADE	238
FRUCHTIGER ANANAS-KOKOS-SMOOTHIE.....	239
KLASSISCHER MOJITO MIT FRISCHER MINZE	240
MELONEN-BASILIKUM-COOLER	241
WARMES APFEL-ZIMT-PUNSCH.....	242
BLAUBEER-JOGHURT-SMOOTHIE	243
HAUSGEMACHTER EISKAFFEE MIT VANILLE	244
TROPISCHER MANGOSMOOTHIE	245
KARIBISCHER ANANAS-MINZ-COCKTAIL	246
LEICHTER GURKEN-LIMETTEN-COOLER.....	247
CHAI-LATTE MIT EINER PRISE MUSKATNUSS	248
BELEBENDER INGWER-ZITRONEN-TEE.....	249
PINA COLADA OHNE ALKOHOL	250
KLASSISCHE HEIßE SCHOKOLADE.....	251
KIWI-ANANAS-SMOOTHIE	252
WÜRZIGER ORANGEN-INGWER-PUNSCH.....	253
VANILLE-MANDEL-MILCHSHAKE.....	254
ERDBEER-RHABARBER-EISTEE	255
APFEL-INGWER-SMOOTHIE	256
KAPITEL 7: VORRATSHALTUNG UND VORBEREITUNG	257
DIE BESTEN VORRATSZUTATEN	257
MEAL-PREP FÜR DIE WOCHE	258
SCHNELL UND FRISCH: EINKAUFSTIPPS	259
RESTE SINNVOLL VERWERTEN.....	260