

INHALT

Wissenswertes.....	1
Frühstück	3
<i>Fruchtiges Frühstück.....</i>	<i>4</i>
<i>Veganer Kaiserschmarrn.....</i>	<i>5</i>
<i>Milchreis</i>	<i>6</i>
<i>Overnight Oats</i>	<i>7</i>
<i>Apfel-Porridge</i>	<i>8</i>
<i>Hirse-Frühstück.....</i>	<i>9</i>
<i>Power-Frühstück.....</i>	<i>10</i>
Salate.....	11
<i>Gemüsesalat</i>	<i>12</i>
<i>Hähnchensalat.....</i>	<i>13</i>
<i>Thunfisch-Salat.....</i>	<i>14</i>
<i>Bunter Salat.....</i>	<i>15</i>
<i>Quinoa-Salat.....</i>	<i>16</i>
<i>Spargelsalat</i>	<i>17</i>
<i>Wassermelonen-Salat.....</i>	<i>18</i>
Suppen.....	19
<i>Blumenkohl-Suppe</i>	<i>20</i>
<i>Wurzeleintopf.....</i>	<i>21</i>
<i>Himbeer-Melonen-Kaltschale</i>	<i>22</i>
<i>Hühnersuppe.....</i>	<i>23</i>
<i>Fischsuppe</i>	<i>24</i>
<i>Frühlingssuppe</i>	<i>25</i>
<i>Tomatensuppe</i>	<i>26</i>

Brote & Aufstriche	27
<i>Kürbisbrot</i>	28
<i>Eiweißbrot</i>	29
<i>Guacamole</i>	30
<i>Erdbeermarmelade</i>	31
<i>Tomatenaufstrich</i>	32
<i>Veganer Obazda</i>	33
<i>Schnittlauch-Aufstrich</i>	34
<i>Schokoaufstrich</i>	35

Hauptspeisen mit Fleisch & Geflügel	36
<i>Paprika-Hack-Pfanne</i>	37
<i>Hähnchenspieße</i>	38
<i>Zitronenhähnchen auf Quinoa</i>	39
<i>Ingwer-Schweinesteaks</i>	40
<i>Rindergulasch</i>	41
<i>Karottenauflauf</i>	42
<i>Schnitzeltopf</i>	43
<i>Aprikosen-Knoblauch-Hähnchen</i>	44
<i>Würstchengulasch</i>	45

Hauptspeisen mit Fisch & Meeresfrüchten	46
<i>Fischfrikadellen</i>	47
<i>Thunfischsteaks</i>	48
<i>Makrelen-Zitronen-Glasnudeln</i>	49
<i>Fischpfanne</i>	50
<i>Fischfilet auf Tomaten</i>	51
<i>Sushi-Bowl</i>	52
<i>Ofenfisch</i>	53

Vegane Hauptspeisen	54
<i>Grillspieße</i>	55
<i>Kartoffelgulasch</i>	56
<i>Gemüsepast</i> a	57
<i>Linsen-Porridge</i>	58
<i>Reis-Bowl</i>	59
<i>Brokkoli-Lauch-Curry</i>	60
<i>Kürbis-Spinat-Gemüse</i>	61
 Fingerfood, Beilagen & Snacks.....	62
<i>Kartoffelknödel</i>	63
<i>Glasnudeln</i>	64
<i>Müsliriegel</i>	65
<i>Frische Pommes</i>	66
<i>Zucchini-Pizzen</i>	67
<i>Fruchtiges Popcorn</i>	68
<i>Liebesäpfel</i>	69
<i>Kichererbsen-Chips</i>	70
<i>Energiebälle</i>	71
<i>Fruchtriegel</i>	72
 Desserts, Kuchen & Gebäck	73
<i>Chia-Torte</i>	74
<i>Zitroneneis</i>	75
<i>Obstsalat</i>	76
<i>Veganer Schokopudding</i>	77
<i>Melonen-Sorbet</i>	78
<i>Reispudding</i>	79
<i>Schokokuchen</i>	80

Getränke	81
<i>Holunder-Limonade</i>	82
<i>Apfelpunsch</i>	83
<i>Zucchini-Smoothie</i>	84
<i>Cranberry-Drink</i>	85
<i>Avocado-Smoothie</i>	86
<i>Zitronenlimo</i>	87
<i>Himbeer-Holunder-Durstlöcher</i>	88
<i>Gurken-Eistee</i>	89