

INHALT

Alles rund um Sodbrennen & Co.....	1
<i>Saures Aufstossen, Sodbrennen, Reflux.....</i>	<i>1</i>
<i>Die Ursachen.....</i>	<i>2</i>
<i>Die Risiken.....</i>	<i>4</i>
<i>Diagnostik.....</i>	<i>5</i>
<i>Behandlung.....</i>	<i>7</i>
<i>Ernährung.....</i>	<i>9</i>
<i>Lebensstil</i>	<i>11</i>
Was kaufe ich ein?.....	14
Frühstück	18
<i>Kürbiskern-Chia-Brot</i>	<i>19</i>
<i>Beerenquark mit Nüssen</i>	<i>20</i>
<i>Frühstücksporridge.....</i>	<i>21</i>
<i>Sanftes Müsli.....</i>	<i>22</i>
<i>Eiweissbrot mit Erbsen und Schnittlauchquark.....</i>	<i>23</i>
<i>Hafer-Mandel-Brei.....</i>	<i>24</i>
<i>Frühlings-Hüttenkäse</i>	<i>25</i>
<i>Haferkeimlinge mit Banane und Apfel</i>	<i>26</i>
<i>Kokos-Früchte-Shake</i>	<i>27</i>
<i>Frühstücks-Smoothie „Drink Pink“</i>	<i>28</i>
<i>Avocadocreame mit Rohkoststicks</i>	<i>29</i>
Suppen.....	30
<i>Samtige Bananensuppe mit Garnelen</i>	<i>31</i>
<i>Kürbissuppe mit Ingwer</i>	<i>32</i>
<i>Indische Gemüsesuppe</i>	<i>34</i>
<i>Rote-Bete-Suppe.....</i>	<i>35</i>

<i>Basische Tomatensuppe</i>	<i>36</i>
<i>Brokkoli-Cremesuppe</i>	<i>37</i>
<i>Kartoffelsuppe mit Spinat</i>	<i>38</i>
Salate	39
<i>Herbstsalat</i>	<i>40</i>
<i>Mediterraner Salat mit Oliven und Tomaten</i>	<i>41</i>
<i>Rote-Bete-Apfel-Salat mit Nüssen</i>	<i>42</i>
<i>Power-Pasta-Salat</i>	<i>43</i>
<i>Grüner Spargelsalat</i>	<i>44</i>
<i>Kichererbsensalat mit Aprikosen und Fenchel</i>	<i>45</i>
<i>Belugalinsen-Salat</i>	<i>46</i>
<i>Nudelsalat mit Zuckerschoten</i>	<i>47</i>
<i>Buchweizen-Tabouleh</i>	<i>48</i>
Vorspeisen	49
<i>Gefülltes Ei im Kressenest</i>	<i>50</i>
<i>Avocado-Sushi</i>	<i>51</i>
<i>Gurkenröllchen mit Frischkäse</i>	<i>52</i>
<i>Tomaten-Kaltschale</i>	<i>53</i>
<i>Tomaten-Caprese</i>	<i>54</i>
Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch	56
<i>Kohlrabi-Kartoffel-Auflauf mit Gurkensalat</i>	<i>57</i>
<i>Mediterrane Putenrouladen mit Gnocchi</i>	<i>58</i>
<i>Hühnchen-Kartoffel-Pfanne mit Ei</i>	<i>60</i>
<i>Fruchtig-Pikantes Hähnchenbrustfilet</i>	<i>61</i>
<i>Sauerkraut-Puffer mit Lachs</i>	<i>62</i>
<i>Lachsfilet mit Nuss-Kräuter-Haube</i>	<i>63</i>
<i>Forellenfilets mit Sommergemüse</i>	<i>64</i>
<i>Fischfilets mit Tomaten-Zucchini-Gemüse</i>	<i>65</i>
<i>Seelachs „Müllerin“ mit Linsen-Apfel-Gemüse</i>	<i>66</i>

Hauptgerichte vegetarisch und vegan.....	68
<i>Herbstliche Bowl mit Ofengemüse</i>	69
<i>Sommerliche Pasta.....</i>	70
<i>Süsskartoffel-Toast.....</i>	71
<i>Vegetarische Klopse Königsberger Art.....</i>	72
<i>Spinatpfannkuchen mit Tomaten-Pilz-Ragout.....</i>	73
<i>Geschmorter Chicorée auf Fladenbrot mit Kichererbsencreme und Joghurt.....</i>	74
<i>Gerösteter Blumenkohl mit Hummus und Granatapfelkernen.....</i>	75
<i>Schnelles Pfannengemüse.....</i>	76
<i>Süsskartoffeln mit Füllung.....</i>	77
Desserts und Kuchen.....	78
<i>No-Bake-Beerentarte.....</i>	79
<i>Karottenkuchen.....</i>	81
<i>Ohne-Reue-Kuchen</i>	82
<i>Bratäpfel.....</i>	83
<i>Aprikosen-Erdbeer-Spiesse.....</i>	84
<i>Ananas-Eis.....</i>	85
<i>Mandelhörnchen</i>	86
<i>Chia-Pudding mit Beeren.....</i>	87
<i>Schokopralinen.....</i>	88
Zwischenmahlzeiten und Fingerfood	89
<i>Schoko-Power.....</i>	90
<i>Avocado-Bananen-Shake</i>	91
<i>Banana-Smoothie.....</i>	92
<i>Smoothie in Grün.....</i>	93
<i>Beerenschale mit Cashews.....</i>	94
<i>Wachsweiches Ei mit Petersiliencreme</i>	95
<i>Sandwich mit Pute und Avocado</i>	96

<i>Kartoffelschiffchen mit Avocadocreme</i>	<i>97</i>
<i>Kleine Pausensnack-Parade</i>	<i>98</i>
<i>Mandel-Sesam-Kugeln</i>	<i>99</i>
<i>Energy-Balls mit Limette</i>	<i>100</i>
<i>Frühtecookies</i>	<i>101</i>
<i>Saatencracker</i>	<i>102</i>
 Getränke	 103
<i>Aprikosen-Ananas-Cocktail</i>	<i>104</i>
<i>Mandelmilch</i>	<i>105</i>
<i>Kokoswasser-Ananas-Drink</i>	<i>106</i>
<i>Papaya-Wildkräuter-Cocktail</i>	<i>107</i>
<i>Mango-Traum</i>	<i>108</i>
 Aufstriche und Dips	 109
<i>Grünkern-Aufstrich</i>	<i>110</i>
<i>Möhren-Mandel-Aufstrich</i>	<i>111</i>
<i>Veganer Käsedip</i>	<i>112</i>
<i>Sesam-Kichererbsen-Creme</i>	<i>113</i>
<i>(Kichererbsencreme mit Tahini) Hummus</i>	<i>114</i>
<i>Mandel-Basilikum-Aufstrich</i>	<i>115</i>
<i>Sellerie-Creme</i>	<i>116</i>
<i>Frühstückscreme mit Bananen und Mandeln</i>	<i>117</i>