

Teil I Forscherhüte aufgesetzt!

1 Gluten 3

2 Lektine 9

3 Zucker 13

4 Fett 19

5 Superfoods 23

6 Veganismus 29

7 Rohkost..... 35

8 Keto und so..... 41

9 Also wie jetzt? 49

Teil II Küchenschürzen umgebunden!

10 Frühstück.....	63
10.1 Kokos-Himbeer-Hirse.....	64
10.2 Der einfachste Milchreis der Welt	65
10.3 Gebackene Polenta.....	66
10.4 Beerenwolke.....	67
10.5 Rosinenbrot	68
10.6 Frühstückstaler.....	69
10.7 Granola.....	70
10.8 Frühstücksmuffins.....	71
10.9 Gemüsemuffins	72
10.10 Kräuterreis	73
10.11 Paradeisisches Kräuterbrot.....	74
10.12 Tofufrühstück	75
10.13 Pikantes Herbstfrühstück	76
10.14 Grüne Sellerie-Supersuppe	77
10.15 Erdäpfelküchlein	78
10.16 Pikante schottische Haferkekse.....	79
11 Hauptspeisen.....	81
11.1 Schneller Pizzateig.....	82
11.2 „Käsesauce“	83
11.3 1-Topf-Pasta.....	84
11.4 Erbsen-Walnuss-Pesto.....	85
11.5 Kichererbsencurry	86
11.6 Spinat-Hirse-Laberl.....	87
11.7 Rauchige Laberl	88
11.8 Spinat-Polenta.....	89
11.9 Schneller Flammkuchen	91
11.10 Brotknödel mit Schwammerlsauce	93
11.11 Die „Ich-koche-mich-fast-von-alleine“-Pfanne	95

12	Zum Mitnehmen	97
12.1	Regenbogensalat.....	98
12.2	Erdäpfel-Linsen-Salat	99
12.3	Mediterraner Röstgemüsesalat.....	101
12.4	Nudelsalat „Caponata“	103
12.5	Einfaches Brot ohne Germ	105
12.6	Flaumiges Süßkartoffelbrot	106
12.7	Der „Das-ist-alles“-Aufstrich	107
12.8	Sekundenaufstrich.....	108
13	Kuchen.....	109
13.1	Schneller Nusskuchen	110
13.2	Mohn-Grieß-Kuchen	111
13.3	Schoko-Becherkuchen.....	112
13.4	Cheesecake.....	113
13.5	Brownies	114
13.6	Schokocremetorte mit Himbeeren.....	115
13.7	Wärmender Gewürzkuchen.....	117
14	Zum Naschen und für zwischendurch	119
14.1	Dattel-Mandel-Riegel.....	120
14.2	Walnusskugler.....	121
14.3	Fruchtige Mohnkugler	122
14.4	Zweierlei Kekse	123
14.5	Falsche Trüffel	124
14.6	Bonusrezept: Des Dogtors Lieblingskekse	125
	Glossar: Österreichisch für Deutsche.....	127
	Weiterführende Literatur und Links.....	129