

Inhalt

Gefangen in der »Zuckerspirale«?	7
Frühstück	23
Pancakes	23
Overnight Oats	24
Bananenbrot	25
Kaffee-Oatmeal	26
Superfood-Müsli-Bowl	27
Chia-Erdbeer-Pudding	28
Granola	30
Kunterbunte Smoothie-Bowl	32
Suppen	33
Tomaten-Mozzarella-Suppe	33
Minestrone mit weißen Bohnen	34
Cremige Brokkoli-Sellerie-Suppe mit Feta	36
Salate	37
Beeriger Blattspinat-Salat	37
Avocado-Lachs-Salat	38
Zucchinisalat mit Schafskäse, Oliven und Pinienkernen	40
Hauptspeisen mit Hähnchen	41
Kürbis-Hähnchen-Topf	41
Asiapfanne mit Blumenkohlreis	42
Chicken-Nuggets mit Curry-Dip	44
Hähnchen-Bruschetta	46
Hauptspeisen mit Fleisch und Wurst	47
Kohlrabi-Hack-Auflauf	47
Hackbällchen in Tomatensauce mit Blumenkohlpüree	48
Spaghetti bolognese	50
Burger	52
Brokkolinudeln mit Brokkoli-Käse-Sauce	54
Auberginen-Mozzarella-Röllchen	56
Hauptspeisen mit Fisch und Garnelen	57
Lachsmelett	57
Fisch mit Gemüsekruste	58
Blumisotto mit Garnelen	59
Lachs mit Zucchiniudeln und Sahnesauce	60
Fischfrikadellen mit Meerrettich-Dill-Dip	62

Hauptspeisen vegetarisch und vegan	63
Auberginen-Parmesan-Piccolinis	63
Pizza mit Blumenkohlboden	64
Gnocchi mit fruchtiger Tomatensauce	66
Zucchini spaghetti mit Avocado-Spinat-Pesto	68
Deftige Zucchini-Pancakes mit Joghurt-Dip	70
Süßes und Desserts	71
Bratapfel	71
Hüttenkäse-»Milchreis« mit Erdbeersauce	72
Heidelbeer-Joghurt-Muffins	73
Schoko-Cookies	74
Fruchtgummi	75
Zuckerfreie Schokolade	76
Schokosauce	76
Schokoglasur und dunkle Schokolade	77
Weißer Schokolade	77
Schoko-Bananen-Kugeln	78
Schoko-Creme mit Beeren	80
Snacks	81
Schinken-Zucchini-»Baguette«	81
Gurkensushi	82
Rote-Bete-Zucchini-Türmchen	84
Gefüllte Schinkenröllchen	86
Eis, Frozen Yoghurt	87
Erdbeer-Eis	87
Cooler Fruity-Bites	88
Schoko-Popsicles	90
Brot, Brötchen, Cracker	91
Brot	91
Brötchen	92
Pikante Quinoa-Cracker	94
Knabbern	95
Käse-Chips	95
Brokkolistrunk-Chips	96
Zucchini-Chips	98
Salami-Chips	99
Apfelschalen-Chips	100
Basics	101
Nuss-Nugat-Creme	101
Ketchup	102
Frischkäse-Dips	103
Gemüsebrühenpaste	104
Marmelade	105
Erdnussbutter	106
Danksagung	108
Über die Autorin	109
Bild- und Rezeptnachweis	110