

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 9

► SOMATISCHE INTELLIGENZ ODER:
HÖR AUF DEIN BRUCHGEFÜHL 12

WIE ICH AUF DEN BURRITO KAM

Philly-Cheesesteak-Burrito 16

Mini-Burritos 18

Protein-Burrito 20

Sushi-Burrito 24

Burrito mit Couscous und Feta 26

► RUND UM DIE AVOCADO 28

Veggie Tofu-Wraps 30

Rote-Bete-Pfannkuchen-Wraps
mit Rucola 32

Serrano-Wraps 34

Fischstäbchen-Wraps 36

Döner-Wraps 38

BOWLS - ESSEN AUS DER SCHALE

Classic-Poké-Bowl mit Lachs
oder Thunfisch 42

Veggie-Bowl mit Kartoffeln 44

Asian-Bowl 46

Greek-Bowl 48

Mexican-Bowl 50

► FEEL GOOD! 52

Açai-Bowl 56

Müsli-Bowl 58

Peanutbutter-Porridge-Bowl 60

Warme Schoko-Bowl 62

Vegane Summer-Bowl 64

ES GIBT KEIN »ZU VIEL KÄSE«!

Cheesy-Chips 68

Cheesy-Mediterran-Paprika 70

Cheesy-Soup 72

Selfmade Käsefondu 74

Mozzarella-Granatapfel-Kombo 76

► DIE TOP 3 MEINER KÜCHEN-FAILS 78

Parmesan-Popeye-Knödel 82

Cheddar-Cheesy-Puffs 84

Cheesy-Blumenkohl-Nuggets 86

Strawberry-Cheesy 88

Mango-Cheesy 90

DAS PERFEKTE DINNER

- Rigatoni-AuberGenie 94
- Spaghetti mit Spargel und Orange 96
- Filipes Traum 98
- Pesto-Hähnchen in Blätterteig 100
- Linguine mit Zucchini 102

► MEINE ULTIMATIVEN TIPPS GEGEN SCHLECHTE LAUNE 104

- Gemüse-Geshmüse 106
- Hähnchen-Kartoffel-Auflauf 108
- Hähnchenbrust Asia-Style 110
- Zucchini-Gazpacho 112
- Kokos-Curry-Suppe mit Garnelen 114

MEIN NAME IST ROB UND ICH BIN SCHOKOHOLIC

- Erdnuss-Avocado-Shake 118
- Apfel-Zimt-Rolle 120
- Fresh Avocado-Eis 122
- Falcos Traum 124
- Blue-Island-Cake 126

► DIE TOP 5 DER VERRÜCKTESTEN ESSENSKOMBINATIIONEN 128

- Tiramisu to go 132
- Veganer Haferbrei mit Beeren 134
- Ingwer-Zitrus-Sorbet 136
- Easy & Hot Cake 138
- Orangen-Tassen-Pudding 140

► CRISPYROBS KLEINE WARENKUNDE 142

► CRISPYROBS KLEINES KÜCHENLEXIKON 150

- Platz für eigene Rezepte 154
- Danksagung 158
- Bildnachweis 160