

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Lisa-Maria Wagner	11
Online Coaching	13
Vorräte	14
Gut zu wissen	17

Frühstück

Bananen-Rosinen-Porridge	21
Donauwelle Overnight Oats	22
Frozen Kokos-Mango-Bowl	24
Kinder Country-Bowl	26
Kokos-Pancakes	29
Mango-Lassi	31
Omelett-Sandwich	32
Quarktaler	34

Vorspeisen

Auberginen-Dip	38
Brokkoli Nuggets	41
Bruschetta	43
Champignons „Wiesn-Art“	45
Knoblauch Shrimps	47
Paprika-Feta-Dip	49
Tahin-Hummus	50
Walnuss-Paprika-Dip	52
Dattel-Dip	54

Suppen

Brokkoli-Kokos-Cremesuppe	59
Kalte Kokos-Gurkensuppe	61
Kürbissuppe aus dem Ofen.....	62
Zucchini-suppe	65

Salate

Couscous-Salat.....	68
Dill-Senf-Kartoffelsalat	70
Eiersalat.....	72
Gurkensalat	75
Himbeer-Erdbeer-Feta-Salat.....	76
Karottensalat	78
Kichererbsensalat.....	80
Krautsalat mit Blauschimmelkäse	82
Pflücksalat mit Ofenlachs	84
Mango-Gurken-Salat.....	87
Melonen-Feta-Salat	89

Hauptgerichte

Döner.....	93
Dürüm.....	94
Erdnuss-Kokos-Curry	99
Fächerkartoffeln mit Käse-Dip.....	101
Gebackener Blumenkohl	102
Gequetschte Süßkartoffeln.....	105
Gnocchi mit Paprikasoße	106
Gurken-Sushi	109
Indisches Curry	110
Kohlrabi-Eintopf	113

Lachs-Carpaccio mit Eiweißbrot	115
Mango-Bowl	117
Mediterraner Nudelsalat	118
Ofenlachs mit Reismudeln	120
One-Pot-Pasta	122
Pide	125
Pizza-Sushi	126
Spaghetti Bolognese	129
Sticky Rice mit Mango	131
Tahin-Champignon-Tacos	132
Überbackener Kartoffelbrei	135
Vegetarischer Wurstsalat	137
Wrap-Toast	138
Zucchini-Carbonara	141

Snacks

Bananenspieße	144
Faltenbrot mit Pesto und Käse	146
Gefrorene Früchte	148
Karotten Pommes	151
Kartoffelchips	153
Reiswaffel Flammkuchen	154
Reiswaffeln mit Erdnussbutter	157
Teriyaki Pilze	159
Zucchini Pommes	161

Desserts

Aperol Spritz am Stiel	164
Gebrannte Mandeln	169
Lemon Dessert	171
Kinder Country-Eis	173