

# Inhalt

## **9 - Einleitung**

## **10 - Tipps & Tricks beim Kochen**

## **Rezepte**

### **12 - Fit in den Tag**

#### **13 - Protein-Power-Pancakes**

#### **14 - Herzhaftes Avocado-Ei-Toast**

#### **15 - Süßkartoffel-Bowl**

#### **16 - Knuspriger Hafer-Crunch**

#### **17 - Bananamuffins**

#### **18 - Erdnussbutter-Bällchen**

#### **19 - Gemüse-Omelett im Wrap**

#### **20 - Apfel-Zimt-Chips**

#### **21 - Quarkauflauf mit Beeren**

#### **22 - Eier-Muffins**

### **23 - Gesunde Hauptgerichte**

#### **24 - Lachsfilet mit Spinat**

#### **25 - Zitronen-Hähnchen mit Brokkoli**

**26 - Gebackene Süßkartoffel mit Quark**

**27 - Tofu-Gemüse-Pfanne**

**28 - Gemüseauflauf mit Feta**

**29 - Thunfischsteak mit grünem Spargel**

**30 - Linsen-Gemüse-Bowl**

**31 - Gebratener Blumenkohl mit Tahini**

**32 - Gefüllte Paprika mit Quinoa**

**33 - Hähnchen-Gemüse-Wrap**

**34 - Gebackenes Hähnchen mit Brokkoli**

**35 - Tomaten-Basilikum-Hähnchen**

**36 - Mediterrane Quinoa-Pfanne**

**37 - Lachsfilet mit Gemüse**

**38 - Linsen-Gemüse-Auflauf**

**39 - Gefüllte Paprika mit Linsen**

**40 - Gebratene Aubergine mit Couscous**

**41 - Low Carb-Highlights**

**42- Hähnchenbrust mit Mandelkruste**

**43 - Lachs auf Spinatbett**

**44 - Tofu-Steak mit Kräuterkruste**

**45 - Zucchini-Nudeln mit Hähnchenstreifen**

**46 - Eiermuffins mit Spinat und Feta**

**47 - Garnelen mit Knoblauch und Zucchini**

**48 - Hähnchen-Spargel-Päckchen**

**49 - Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch**

**50 - Blumenkohlreis mit Hähnchenstreifen**

**51 - Zucchini-Röllchen mit Ricotta**

**52 - Lachs-Spargel-Päckchen**

**53 - Veggie & Vegan Delights**

**54 - Gebackene Auberginen mit Tahini**

**55 - Kichererbsen-Gemüse-Bowl**

**56 - Süßkartoffel-Falafel**

**57 - Zucchini-Puffer**

**58 - Blumenkohl-Steaks**

**59 - Vegane Gemüsesuppe**

**60 - Spinat-Quiche ohne Boden**

**61 - Paprika-Zucchini-Spieße**

**62 - Gefüllte Champignons mit Spinat**

**63 - Kürbis-Pommes mit Avocado-Dip**

**64 - Gefüllte Tomaten mit Kräuter-Couscous**

**65 - Tofu mit Gemüse**

# Inhalt

**66 - Kichererbsen-Curry**

**67 - Süßkartoffel-Brokkoli-Schale**

**68 - Snacks & Fingerfood**

**69 - Zucchini-Chips**

**70 - Knusprige Kichererbsen**

**71 - Süßkartoffel-Pommes**

**72 - Gemüse-Frühlingsrollen**

**73 - Avocado-Frites**

**74 - Knusprige Falafel-Bällchen**

**75 - Gemüse-Frikadellen**

**76 - Mini-Gemüse-Quiches**

**77 - Zucchini-Fritten mit Kichererbsen-mehl**

**78 - Knusprige Blumenkohl-Wings**

**79 - Auberginen-Chips mit Paprika-Dip**

**80 - Beilagen von leicht bis herzhaft**

**81 - Gerösteter Rosenkohl mit Zitrone**

**82 - Knusprige Kartoffel-spalten**

**83 - Gegrillte Maiskolben**

**84 - Süßkartoffel-Wedges mit Knoblauch**

**85 - Ofenkarotten mit Honig und Thymian**

**86 - Gebackene Auberginen-scheiben**

**87 - Fächerkartoffeln mit Rosmarin**

**88 - Knoblauch-Zucchini-Scheiben**

**89 - Gegrillte Zucchini mit Parmesan**

**90 - Würzige Süßkartoffel-Chips**

**91 - Knusprige Polenta-Sticks**

**92 - Express-Rezepte für den Alltag**

**93- Gebackene Apfelringe mit Zimt**

**94 - Avocado-Rührei**

**95 - Tomaten-Omelett**

**96 - Paprika-Feta-Snack**

**97 - Blumenkohlreis mit Kräutern**

**98 - Käse-Tomaten-Toast**

**99 - Knusprige Tofu-Würfel**

**100 - Gebratene Pilze mit Knoblauch**

**101 - Spinat-Feta-Röllchen**

**102 - Mini-Pizzen auf Paprika**

**103 - Tomaten-Feta-Bites**

**104 - Knusprige Auberginen-Sticks**

**105 - Gemüseomelette**

**106 - Knusprig & leicht: Brot und Gebäck**

**107 - Haferflockenkekse**

**108 - Knusprige Vollkornbrötchen**

**109 - Käsebrötchen**

**110 - Mini-Focaccia**

**111 - Knuspriges Knoblauchbrot**

**112 - Knusprige Knäckebrötsticks**

**113 - Käse-Kräuter-Scones**

**114 - Mini-Baguettes**

**115 - Mandel-Honig-Plätzchen**

**116 - Knäckebröt mit Sesam**

**117 - Schnelle Apfel-Zimt-Muffins**

**118 - Käse-Kräuter-Twists**

**119 - Gefüllte Teigtaschen mit Spinat**