

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....3
Inhaltsverzeichnis.....4

Frühstück 7

Basismüsli.....7
Knuspermüsli.....8
Vollkornbrot11
Körniger Kräuterfrischkäse.....11
Porridge.....13
Smoothie Bowl.....14
Overnight Oats.....15
Rührei.....16
Waffeln.....18
Grüner Smoothie.....19

Gemüse satt 20

Kichererbsen-Gemüse-Curry.....23
Gemüsequinoa mit Hähnchenbrust.....25
Linsenbolognese mit Gemüsenudeln.....27
Vollkornnudeln mit leichter Käsesoße.....29
Gemüseauflauf mit Blumenkohlsoße.....30
Leipziger Allerlei mit Blumenkohlreis.....32
Bohnen-Patties.....33
Joghurtdressing.....34
Essig-Öl-Dressing.....35
Salatteller.....37
Linsensalat Winter.....38
Linsensalat Sommer.....39
Kichererbsensalat Sommer und Winter.....40
Vollkornwraps.....42

Feiern44

Grillgewürz.....

45

Pizza.....

47

Putenroulade mit Ofengemüse.....

49

Kürbis-Kartoffelgratin.....

51

Gemüse-Quiche.....

52

Käsekuchen mit Aprikosen.....

55

Vollkorn-Biskuitboden und

Quarkcreme mit Erdbeeren.....

57

Hefekuchen mit Pflaumen.....

59

Mein Wochenspeiseplaner60

Impressum.....

63