

Inhalt

9 Meine Geschichte

17 Frühstück

- 18 Overnight Oats
- 21 Optimierte Stulle
- 22 Omelett
- 25 Shakshuka
- 26 Baked Oats
- 29 Hüttenkäsetaler
- 30 Bananenbrot
- 33 Pudding-Oats
- 34 Chia-Pudding
- 37 Wraps
- 38 Maracuja-Quark
- 41 Philadelphia Cheesecake
- 42 Pancakes
- 45 Protein-Powersandwich
- 46 Pizza-Muffins

49 Mittag- und Abendessen

- 50 Spätzlepfanne
- 53 Quetschkartoffeln mit weltbestem Quark
- 54 Asia-Nudelpfanne
- 57 Tortellini-Salat
- 58 Auberginenschnitzel
- 61 Cremige Maultaschenpfanne
- 62 Laugen-Pizza
- 65 Maiseintopf

66	Cremiger Wirsing
69	Gefüllte Paprika
70	Thunfischsalat
73	Sattmacher-Süppchen
74	Gnocchi-Salat
77	Tomatenhähnchen vom Blech
78	Schupfnudelpfanne
81	Ratatouille
82	Nacho-Auflauf
85	Gemüselasagne
86	Rotkohlsalat
89	Reisbowl
90	Kritharaki-Nudeln
93	Rigatoni
94	Reis vom Blech
97	Lasagne-Suppe
98	Hüttenkäsesalat
101	Blitz-Curry
102	Chinakohl-Pfanne
105	Pasta mit Knoblauchhähnchen
106	Kürbispasta
109	Spaghettikürbis
110	Spargelpasta
113	Gefüllter Kürbis
114	Brokkoli-Nudeln mit Lachs
117	Gefüllte Cannelloni
118	Gemüse-Piccolini

121 Snacks

- 122 Proteinshake ohne Pulver
- 125 Schokolinsen-Traum
- 126 Apfelküchle
- 129 Pfannenbrot
- 130 Nicecream mit Beeren
- 133 Schokotraum
- 134 Schüttelsalat
- 137 Smoothie-Bowl
- 138 Tiramisu
- 141 Tomatensuppe

143 Anhang

- 144 Einkaufslisten
- 148 Generelle Tipps
- 150 Abschließende Worte
- 152 Wochenplan
- 154 Zutatenregister
- 157 Bildnachweis