

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	1
SUPPEN	2
<i>Chili-Paprika-Suppe</i>	3
<i>Eierstich-Suppe</i>	4
<i>Erbsensuppe</i>	5
<i>Kalte Gurken-Suppe mit Joghurt</i>	6
<i>Klare Gemüsebrühe</i>	7
<i>Kokossuppe</i>	8
<i>Kürbis-Lauch -Suppe</i>	9
<i>Lachs-Tomaten Suppe</i>	10
<i>Leichte Suppe</i>	11
<i>Low Carb Tomatensuppe</i>	12
<i>Pilzsuppe</i>	13
<i>Rote Linsensuppe</i>	15
SALATE	16
<i>Apfel-Karotten-Rohkost</i>	17
<i>Avocado-Tomaten-Salat</i>	18
<i>Birnen-Pilz-Salat</i>	19
<i>Birnen-Rotkohl Salat</i>	20
<i>Bunte Salatschüssel mit Hähnchenstreifen</i>	21
<i>Bunter Salatmix</i>	23
<i>Linsen-Salat</i>	24
<i>Linsen-Salat mit Gurken und Paprika</i>	25
<i>Low Carb Thunfisch-Salat</i>	26
<i>Rohkostsalat</i>	27
<i>Salat mit Möhren und Speck</i>	28
<i>Tofu-Salat</i>	29

<i>Vital-Salat</i>	30
SNACKS	31
<i>Feigen auf einem Schinkenbett</i>	32
<i>Frischkäsebälle</i>	33
<i>Frühlingsquark mit Gemüse</i>	34
<i>Gedünsteter Rosenkohl</i>	35
<i>Gefüllte Gurke</i>	36
<i>Gegrillte Wassermelone</i>	37
<i>Gemüse Muffins</i>	38
<i>Gemüsesticks</i>	39
<i>Hähnchen Aspik</i>	40
<i>Käse-Muffins</i>	42
<i>Linsen Aufstrich</i>	43
<i>Linsenwaffeln</i>	44
<i>Melonensnack mit Schinken</i>	45
<i>Mozzarella Spieße</i>	46
<i>Pizza Waffeln</i>	47
<i>Putenhackbällchen als Snack</i>	48
<i>Radieschen Aufstrich für den Sommer</i>	49
<i>Salatrollen</i>	50
<i>Schinken-Frischkäsecreme</i>	51
<i>Snack-Stangen</i>	52
<i>Tofu gebacken</i>	53
<i>Tomaten mit Ricotta Mousse</i>	54
HAUPTSPEISEN	55
<i>Blattspinat mit Spiegelei</i>	56
<i>Bohnen Griechisch</i>	57
<i>Champignons-Pfanne mit Schnittlauchcreme</i>	58

<i>Chinesischer Kohleintopf mit Tofu</i>	59
<i>Currykokos</i>	61
<i>Frikadellen Vegetarisch</i>	62
<i>Gefüllte Paprika</i>	63
<i>Gemischter Salat mit Lammfilet</i>	65
<i>Gemüsepfanne mit Linsen</i>	66
<i>Gesunde Gemüsepfanne</i>	67
<i>Hackbällchen aus Putenfleisch</i>	68
<i>Hähnchen-Spieße mit Spargel und Basilikum-Öl</i>	69
<i>Hähnchen-Tomaten-Spieße</i>	70
<i>Kalbsfilet mit Linsengemüse</i>	71
<i>Kartoffel Pfanne mit Paprika</i>	73
<i>Kichererbsen-Braten mit Sherry Sauce</i>	74
<i>Kokoscurry</i>	76
<i>Kräuter-Süßkartoffeln</i>	77
<i>Lachs mit Tomatencreme</i>	78
<i>Lamm mit Gemüse</i>	79
<i>Leckeres Kabeljaufilet</i>	81
<i>Linsentopf gebacken</i>	82
<i>Low Carb Omelett aus Pilzen</i>	84
<i>Low Carb Zucchini-Nudeln</i>	85
<i>Marokkanischer Eintopf mit Kichererbsen</i>	86
<i>Ofen-Auberginen</i>	87
<i>Ofenlachs</i>	88
<i>Paprika-Pfanne mit Sellerieeinlage</i>	89
<i>Schnelle Auberginenröllchen</i>	90
<i>Spargel mit Speck und Avocado Paste</i>	91
<i>Spicy Eintopf</i>	92
<i>Spinateintopf</i>	93

<i>Spinat–Frittata</i>	94
<i>Steak im Gemüsebett</i>	95
<i>Tofu-Gemüse Süß-Sauer</i>	96
<i>Zanderfilet mit Senfsauce</i>	97
DESSERTS & SÜSSES	98
<i>Apfel Hafer Waffeln</i>	99
<i>Apfel Omelette</i>	100
<i>Bananenkuchen</i>	101
<i>Beeren-Creme</i>	102
<i>Brombeere Joghurt mit Pfefferminze</i>	103
<i>Dattelkuchen</i>	104
<i>Erdbeer Omelette</i>	105
<i>Erdbeeren mariniert</i>	106
<i>Erdbeer-Quark</i>	107
<i>Fruchtlederschnecken</i>	108
<i>Haselnusswaffeln & Mus</i>	109
<i>Himbeerbälle</i>	110
<i>Himbeere Chia Traum</i>	111
<i>Hirse Auflauf</i>	112
<i>Kokos Donuts</i>	113
<i>Kokosschnitte mit Himbeeren</i>	114
<i>Kürbis Kuchen mit Käsekruste</i>	115
<i>Kürbis Pfannkuchen</i>	116
<i>Müsli Balls</i>	117
<i>Pflaumen Kekse</i>	118
<i>Pflaumen Zimt Omelette</i>	119
<i>Polenta Muffins</i>	120
<i>Quinoa Kirsch Mohnkuchen</i>	121
<i>Rhabarber Muffins</i>	122

<i>Rosa Haferflocken-Traum</i>	123
<i>Schnelle Cookies</i>	124
<i>Sesam-Schoko-Milch</i>	125
<i>Walnuss Kürbis Pancakes</i>	126
EIS	127
<i>Frozen Bites</i>	128
<i>Kokos-Erdbeer-Joghurteis</i>	129
<i>Erdbeereis</i>	130
<i>Joghurteis Mango-Maracuja</i>	131
<i>Bananen Ice Cream</i>	132
BROTE	133
<i>Apfelbrot</i>	133
<i>Bauernbrot</i>	134
<i>Blitz Brötchen</i>	135
<i>Chia Dinkel Brot</i>	136
<i>Gemüsebrot</i>	137
<i>Kürbiskernbrot</i>	138
<i>Rhabarber Brötchen</i>	139
<i>Schokobrot</i>	140
<i>Zucchini Brot</i>	141
IMPRESSUM	142