

REZEPTÜBERSICHT

Frühstück & Brotzeit

Bircher Müsli mit Apfel	8
Chia-Schoko-Pudding	10
Chia-Papaya-Pudding	11
Pistazien Overnight Oats	12
Matcha-Kokos Overnight Oats	13
Avocadobrot mit Ei & Dill	14
Hähnchenaufschnitt mit Honig & Senf	16
Eiweiß-Brötchen mit Chia-Samen	18

Süßes

Super Seed Cracker	22
Käsekuchen ohne Boden	24
Leichtes Erdbeertiramisu	26
Choco-Bites mit Pistazien	28
Skyr-Küchlein mit Kirschen	30
Germknödel mit Vanillesauce	32
Salzburger Nockerl mit Blaubeeren	34
Apfel-Pfannkuchen aus dem Ofen	36

Salate & Bowls

Sommersalat mit Garnelen	40
Glasnudelsalat mit Hähnchen	42
Crispy Kartoffelsalat mit Ei & Mais	44
Teriyaki-Lachs-Bowl mit Reis	46
Blumenkohlsalat mit Tahin-Dressing	48
Halloumi-Bowl mit Ofengemüse	50

Thunfischsalat mit Ei & Jalapeños	52
Poké Bowl mit Tofu	54
Hähnchensalat Hawaii	56
Sushi Salat mit Mango	58
Chicken Bowl mit Mangosalsa	60

Hauptgerichte

5-Sekunden-Wraps mit Kichererbsen	64
Buffalo Chicken Burritos mit Käse	66
Spicy Tuna Crunchy-Wraps mit Paprika ..	68
Shrimp-Rolls mit Coleslaw	70
Reisauflauf mit Brokkoli	72
Gnocchi Caprese mit Hüttenkäse	74
Mongolische Nudeln	76
Kartoffelpizza mit Lachs & Dill	78
Gefülltes Fladenbrot	
mit Feta & Paprika	80
Curry-Chicken mit Brokkoli	82
Sweet Chili Haloumi-Wraps	84
Weißkraut-Garnelen-Wok	86
Gyoza-Suppe mit Ei & Pak Choi	88
Schlemmerfisch Bella Italia	90
Gefüllte Kartoffeln mit Paprika	92
Chickenburger Akropolis	94
Flatbread mit Feta & Tomaten	96
Tikka Masala mit Reis	98
Linsenpasta mit Brokkoli	100
Peanut-Chili-Chicken mit	
Smashed Gurkensalat	102
Teller-Schaschlik pikant	104
Beef Stir Fry mit Gemüse	106