

INHALT

Zwischen Pizzakarton und Pfannenwender.....	1
Frühstück	4
<i>Apfel-Mandel-Bowl mit Quinoa.....</i>	5
<i>Beeren-Quark mit Cashewkernen.....</i>	6
<i>Pumpernickel mit Schnittlauch-Quark.....</i>	7
<i>Quinoa-Ananas-Frühstück.....</i>	8
<i>Schnelles Birnen-Porridge.....</i>	9
<i>Dinkel-Pfannkuchen.....</i>	10
Salate	11
<i>Feldsalat mit Spargel und Erdbeeren.....</i>	12
<i>Feldsalat mit Fetakäse im Kräutermantel.....</i>	13
<i>Bauernsalat griechischer Art.....</i>	14
<i>Weißkohlsalat</i>	15
<i>Würziger Couscous-Salat.....</i>	16
<i>Übernacht-Schicht-Salat.....</i>	17
Suppen	18
<i>Pizzasuppe (vegan).....</i>	19
<i>Ingwer-Möhren-Suppe mit Curry.....</i>	20
<i>Tortellini-Suppe.....</i>	21
<i>Garnelen-Gemüse-Suppe.....</i>	22
<i>Hot-Dog-Suppe Dänischer Art</i>	23
<i>Kartoffel-Lauch-Suppe mit Croûtons.....</i>	24

Brote und Gebäck	25
<i>Naan Brot (vegane Version)</i>	<i>26</i>
<i>Flammkuchenteig.....</i>	<i>27</i>
<i>Roggen-Vollkornbrot ohne Hefe.....</i>	<i>28</i>
<i>Vollkornbrot mit Chia.....</i>	<i>29</i>
<i>Buttermilch-Buchweizenbrot</i>	<i>30</i>
<i>Schnelles Körnerbrot mit Sonnenblumenkernen</i>	<i>31</i>
<i>Roggenbrot.....</i>	<i>32</i>
<i>Weizenbrötchen.....</i>	<i>33</i>
 Hauptspeisen mit Fleisch & Geflügel	 34
<i>Fleischbällchen in Tomatensauce.....</i>	<i>35</i>
<i>Putenbrust mit Süßkartoffeln aus dem Backofen.....</i>	<i>36</i>
<i>Frikadellen nach Wiener Art.....</i>	<i>37</i>
<i>Putengeschnetzeltes.....</i>	<i>38</i>
<i>Fleischstrudel.....</i>	<i>39</i>
<i>Fleischreis.....</i>	<i>40</i>
 Hauptspeisen mit Fisch & Meeresfrüchten	 41
<i>Lachs mit Rotkohlsalat.....</i>	<i>42</i>
<i>Grüner Spargel mit Lachs und Zitronentopping.....</i>	<i>43</i>
<i>Lachs-Avocado-Häppchen.....</i>	<i>44</i>
<i>Fisch-Schnitzel mit Spitzkohl-Schinken</i>	<i>45</i>
<i>Fischschnecken</i>	<i>46</i>
<i>Kartoffel-Brokkoli-Püree mit Ofengarnelen.....</i>	<i>47</i>

Vegetarische Hauptspeisen 48

<i>Gefüllte Spitzpaprika mit Ofenkartoffeln.....</i>	<i>49</i>
<i>Pizzaschnecken</i>	<i>50</i>
<i>Vegetarische Bolognese.....</i>	<i>52</i>
<i>Döner ohne Fleisch.....</i>	<i>53</i>
<i>Tomatenpizza.....</i>	<i>54</i>
<i>Spitzkohlpfanne.....</i>	<i>55</i>

Vegane Hauptspeisen 56

<i>Mangoldpfanne.....</i>	<i>57</i>
<i>Fenchel-Kichererbsen-Curry.....</i>	<i>58</i>
<i>Sommerrollen mit Knoblauchdip.....</i>	<i>59</i>
<i>LikeMeat-Frikassee mit Möhren und Erbsen.....</i>	<i>61</i>
<i>Rote Nudeln mit Tofu.....</i>	<i>62</i>
<i>Kimchi.....</i>	<i>63</i>
<i>Kartoffelpfanne griechischer Art.....</i>	<i>64</i>

Desserts 65

<i>Saftige Kirschmuffins mit Schokoladenstückchen.....</i>	<i>66</i>
<i>Joghurt-Bowl mit Kiwibeeren.....</i>	<i>67</i>
<i>Schoko-Cookies.....</i>	<i>68</i>
<i>Zebra-Käsekuchen.....</i>	<i>69</i>
<i>Nährstoff-Kugeln.....</i>	<i>70</i>
<i>Spaghettieis im Glas.....</i>	<i>71</i>

Getränke und Shakes 72

<i>Orangen-Mango-Shake</i>	73
<i>Spinat-Detox-Shake</i>	74
<i>Beeren-Power-Shake mit Chia</i>	75
<i>Proteinreicher Bananen-Shake</i>	76
<i>Himbeer-Shake mit Kokosflocken</i>	77
<i>Cashew-Shake mit Mango</i>	78
<i>Herzhafter Gurken-Shake mit Dill</i>	79
<i>Eiskalter Beeren-Shake</i>	80
<i>Erdbeer-Rhabarber-Shake</i>	81
<i>Mandel-Shake mit Banane</i>	82

Soßen, Cremes und Dips 83

<i>Mango-Aufstrich</i>	84
<i>Avocado-Dip mit Feta</i>	85
<i>Grüner Brotaufstrich mit Kresse mit Brokkoli</i>	86
<i>Tomatenbutter</i>	87
<i>Thymian-Zitronenbutter</i>	88
<i>Italienisches Basilikum-Pesto</i>	89
<i>Apfelkompott</i>	90
<i>Pikante Tomatenmarmelade</i>	91