

INHALT

Hautnah gesund	1
Frühstück	6
<i>Chia-Pudding mit Mango und Kurkuma</i>	7
<i>Geröstetes Buchweizen-Porridge mit Zimt-Blaubeeren</i>	8
<i>Avocado-Toast auf glutenfreiem Brot</i>	9
<i>Eiweißreiche Rührei-Bowl mit Spinat und Tomaten</i>	10
<i>Goldene Milch Overnight Oats (glutenfrei, ohne Zucker)</i>	11
<i>Smoothie-Bowl mit Beeren und Chiasamen</i>	12
<i>Mandel-Bananen-Pfannkuchen (glutenfrei, ohne Zuckerzusatz)</i>	13
<i>Quinoa-Frühstücksbrei mit Blaubeeren und Granatapfel</i>	14
<i>Gebackener Apfel mit Zimt und Walnüssen</i>	15
Brote	16
<i>Glutenfreies Kurkuma-Quinoa-Brot</i>	17
<i>Süßkartoffel-Toast mit Avocado und Granatapfelkernen</i>	18
<i>Karotten-Brot (glutenfrei, ohne Zuckerzusatz)</i>	19
<i>Buchweizen-Leinsamen-Brot</i>	20
<i>Zucchini-Brot (ohne Mehl)</i>	21
<i>Walnuss-Brot (glutenfrei)</i>	22
<i>Kokosmehl-Brot mit Leinsamen</i>	23
<i>Kichererbsenbrot mit Oliven</i>	24
<i>Haferflocken-Brot (glutenfrei)</i>	25
<i>Paleo-Brot mit Kürbiskernen</i>	26

Salate & Rohkost	27
<i>Rote-Bete-Carpaccio mit Walnüssen und Rucola.....</i>	<i>28</i>
<i>Quinoa-Salat mit Gurke, Minze und Zitronen-Tahini-Dressing</i>	<i>29</i>
<i>Avocado-Mango-Salat mit Limettendressing.....</i>	<i>31</i>
<i>Karotten-Spaghetti mit Koriander-Limettensauce</i>	<i>32</i>
<i>Brokkoli-Salat mit Mandeln und Cranberries.....</i>	<i>33</i>
<i>Linsensalat mit Spinat und Avocado</i>	<i>34</i>
<i>Fenchel-Orangen-Salat mit Granatapfel.....</i>	<i>35</i>
<i>Blumenkohlreis-Salat mit Petersilie und Zitronensaft</i>	<i>36</i>
<i>Tomaten-Mozzarella-Salat mit Basilikum und Pinienkernen.....</i>	<i>37</i>
<i>Kohlrabi-Salat mit Joghurt-Dill-Dressing</i>	<i>38</i>

Suppen & Eintöpfe	39
<i>Karotten-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch.....</i>	<i>40</i>
<i>Blumenkohl-Curry-Suppe</i>	<i>41</i>
<i>Rote-Linsen-Suppe mit Kurkuma und Kokosmilch.....</i>	<i>42</i>
<i>Hühnersuppe mit Zitronengras und Ingwer</i>	<i>43</i>
<i>Süßkartoffel-Eintopf mit schwarzen Bohnen und Kreuzkümmel.....</i>	<i>44</i>
<i>Kürbissuppe mit Kurkuma</i>	<i>46</i>
<i>Brokkoli-Mandel-Suppe.....</i>	<i>47</i>
<i>Zucchini-Basilikum-Suppe.....</i>	<i>48</i>
<i>Tomaten-Kichererbsen-Eintopf.....</i>	<i>49</i>
<i>Spinat-Kartoffel-Suppe mit Knoblauch.....</i>	<i>50</i>

Hauptspeisen mit Geflügel.....	51
<i>Hähnchen in Zitronen-Kurkuma-Marinade.....</i>	<i>52</i>
<i>Ofenhähnchen mit Rosmarin und Süßkartoffeln.....</i>	<i>54</i>
<i>Puten-Reis-Pfanne mit Paprika und Zucchini.....</i>	<i>55</i>
<i>Geflügel-Curry mit Kokosmilch und Blumenkohlreis</i>	<i>56</i>
<i>Hähnchenbrust mit Avocado-Mango-Salsa.....</i>	<i>57</i>
<i>Zitronenhähnchen mit Paprika und Quinoa.....</i>	<i>58</i>
<i>Hähnchen-Kokos-Curry mit Spinat.....</i>	<i>60</i>
<i>Kurkuma Hähnchen mit Gemüse-Couscous</i>	<i>61</i>
<i>Thai-Hühnersuppe mit Limette und Koriander</i>	<i>62</i>
Hauptspeisen mit Fisch & Meeresfrüchten	63
<i>Lachsfilet auf Zedernholz mit Zitronen-Dill-Sauce.....</i>	<i>64</i>
<i>Garnelenpfanne mit Knoblauch und Zucchini-Nudeln.....</i>	<i>65</i>
<i>Gebackener Kabeljau mit würziger Kruste (glutenfrei)</i>	<i>66</i>
<i>Forelle Müllerin mit Mandelbutter</i>	<i>67</i>
<i>Zanderfilet mit Fenchel und Orangen.....</i>	<i>68</i>
<i>Thunfisch-Filet mit Limetten-Ingwer-Marinade</i>	<i>69</i>
<i>Wolfsbarsch mit Kräuter und Orangen-Zitronen-Sauce.....</i>	<i>70</i>
<i>Sushi-Bowl mit Lachs und Avocado (glutenfrei)</i>	<i>71</i>
<i>Seeteufel-Curry mit Kokosmilch.....</i>	<i>72</i>
<i>Garnelen-Ceviche mit Limette und Chili</i>	<i>73</i>
Vegetarische Hauptspeisen	74
<i>Süßkartoffel-Quinoa-Bowl mit Avocado und Spinat.....</i>	<i>75</i>
<i>Zucchini-Lasagne (glutenfrei).....</i>	<i>76</i>
<i>Gefüllte Paprika mit Quinoa.....</i>	<i>77</i>
<i>Kürbis-Risotto mit Salbei (ohne Milchprodukte).....</i>	<i>78</i>
<i>Auberginen-Piccata.....</i>	<i>79</i>
<i>Brokkoli-Quinoa-Auflauf (ohne Käse)</i>	<i>80</i>
<i>Ratatouille mit Kichererbsen.....</i>	<i>81</i>
<i>Zucchini-Spaghetti mit Avocado-Basilikum-Pesto</i>	<i>82</i>

Vegane Hauptspeisen	83
<i>Linsen-Dal mit Kokosmilch und Kurkuma</i>	84
<i>Kichererbsen-Curry mit Spinat</i>	85
<i>Zucchini-Spaghetti mit Linsen-Bolognese</i>	86
<i>Ofenkürbis mit Tahini und Koriander</i>	87
<i>Gemüse-Kokos-Curry mit Basmatireis</i>	88
<i>Gebratene Pilze mit Polenta (glutenfrei)</i>	89
<i>Blumenkohl-Wings mit scharfer Soße</i>	90
 Fingerfood & Snacks	 91
<i>Gemüsesticks mit Avocado-Dip</i>	92
<i>Kichererbsen-Chips mit Kurkuma-Dip (glutenfrei)</i>	93
<i>Walnuss-Energy-Bites (zuckerfrei)</i>	94
<i>Süßkartoffel-Pommes mit Tahini-Dip</i>	95
<i>Avocado-Maki (glutenfrei, ohne Zucker)</i>	96
<i>Gemüse-Puffer aus Karotten und Zucchini</i>	97
<i>Spinat-Kichererbsen-Bällchen</i>	98
<i>Guacamole mit Gemüsesticks</i>	99
<i>Kurkuma-Mandel-Smoothie-Bites</i>	100
 Nachspeisen & Desserts.....	 101
<i>Avocado-Schoko-Mousse (zuckerfrei)</i>	102
<i>Kokos-Chia-Pudding mit Himbeeren</i>	103
<i>Blaubeer-Kokos-Muffins (glutenfrei, zuckerfrei)</i>	104
<i>Gegrillte Ananas mit Honig und Limette (zuckerfrei)</i>	105
<i>Himbeer-Kokos-Kuchen (glutenfrei)</i>	106
<i>Apfelkompott mit Zimt</i>	107
<i>Buchweizen-Waffeln (ohne Zuckerzusatz)</i>	108
<i>Zucchini-Brownies (glutenfrei, ohne Zucker)</i>	109

Getränke & Smoothies	110
<i>Grüner Smoothie mit Spinat, Avocado und Ingwer.....</i>	<i>111</i>
<i>Goldene Milch mit Mandelmilch und Kurkuma.....</i>	<i>112</i>
<i>Matcha-Latte mit Kokosmilch (zuckerfrei).....</i>	<i>113</i>
<i>Rote-Bete-Smoothie mit Granatapfel.....</i>	<i>114</i>
<i>Blaubeer-Ingwer-Smoothie</i>	<i>115</i>
<i>Zitronen-Ingwer-Wasser mit Minze</i>	<i>116</i>
<i>Himbeer-Kokos-Smoothie.....</i>	<i>117</i>
<i>Karotten-Orangen-Ingwer-Saft.....</i>	<i>118</i>
<i>Chia-Limetten-Wasser</i>	<i>119</i>
<i>Kurkuma-Mandel-Smoothie.....</i>	<i>120</i>