

REZEPTKAPITEL

06 FRÜHSTÜCK

22 LUNCH

46 DAZU & DANACH

- 04 Der Autor
- 05 Nuss-Kerne-Topping
- 42 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum

REGISTER

A

Apfel

- Apfelkuchen mit Zimt 56
- Apfel-Zimt-Hirse mit Walnüssen 13
- Apfel-Zimt-Müsliriegel 54
- Zimt-Graupen mit Apfel 20
- Aprikosen-Kokos-Graupen 10

B

- Basic Ramen aus Tokio 41
- Birnen-Buchweizen-Porridge 14

Bohnen

- Chili sin Carne mit Bulgur 36
- Massaman-Curry 38

Borschtsch 44

Buchweizen

- Birnen-Buchweizen-Porridge 14
- Buchweizen mit Feigen 11
- Gemüsecurry mit Buchweizen 29

Bulgur

- Bulgur-Frühstück mit Kirschen 19
- Chili sin Carne mit Bulgur 36
- Buttermilch-Brötchen 50

C

- Chili sin Carne mit Bulgur 36
- Cracker-Müsliriegel 52

D

- Dal, ayurvedisches 26
- Datteln:** Hirse, gewürzte, mit Datteln 17
- Dinkel**
 - Dinkel mit Pflaumen 21
 - Dinkel-Ratatouille 45
 - Dinkelvollkornbrot, schnelles 48
 - Heidelbeer-Dinkel-Porridge 08

F

- Feigen:** Buchweizen mit Feigen 11

G

Gemüse

- Gemüsecurry mit Buchweizen 29
- Gemüse-Kichererbsen-Reis 33
- Linseneintopf mit Gemüse 27
- Omas Gemüse Eintopf 39
- Thai-Curry mit Naturreis 35
- Graupen mit Mango 16

H

Haferflocken

- Apfel-Zimt-Müsliriegel 54
- Cracker-Müsliriegel 52
- Haferflocken-Soda-Brot 51
- Parmesan-Müsliriegel 53
- Schoko-Nuss-Müsliriegel 55

Haselnüsse

- Birnen-Buchweizen-Porridge 14

- Schoko-Nuss-Kuchen 58
- Heidelbeer-Dinkel-Porridge 08

Hirse

- Apfel-Zimt-Hirse mit Walnüssen 13
- Hirse, gewürzte, mit Datteln 17

J

- Joghurt:** Zitronen-Joghurt-Kuchen 59

K

Kartoffeln

- Kartoffelsuppe mit Lauch 30
- Massaman-Curry 38
- Omas Gemüse Eintopf 39
- Rote-Bete-Kokos-Suppe 32

Kichererbsen

- Gemüse-Kichererbsen-Reis 33
- Kichererbsen-Sellerie-Topf 24

- Kirschen:** Bulgur-Frühstück mit Kirschen 19

Kokosraspel

- Aprikosen-Kokos-Graupen 10
- Graupen mit Mango 16
- Kritharaki Kreta-Style 42
- Kürbiskerne**
 - Cracker-Müsliriegel 52
 - Nuss-Kerne-Topping 05

L

Lauch

- Kartoffelsuppe mit Lauch 30
- Omas Gemüse Eintopf 39

Linsen

- Dal, ayurvedisches 26
- Kichererbsen-Sellerie-Topf 24
- Linseneintopf mit Gemüse 27

M

Mandeln

- Buchweizen mit Feigen 11
- Heidelbeer-Dinkel-Porridge 08

Mango: Graupen mit Mango 16

Massaman-Curry 38

Möhren

- Basic Ramen aus Tokio 41
- Borschtsch 44
- Massaman-Curry 38
- Omas Gemüseintopf 39

N

Nudeln

- Basic Ramen aus Tokio 41
- Kritharaki Kreta-Style 42

Nüsse: Schoko-Nuss-Müsliriegel 55

O

Omas Gemüseintopf 39

P

Parmesan-Müsliriegel 53

Perlgraupen

- Aprikosen-Kokos-Graupen 10
- Graupen mit Mango 16
- Omas Gemüseintopf 39
- Zimt-Graupen mit Apfel 20

Pflaumen: Dinkel mit Pflaumen 21

R

Reis

- Gemüse-Kichererbsen-Reis 33
- Massaman-Curry 38
- Thai-Curry mit Naturreis 35

Rote Bete

- Borschtsch 44
- Rote-Bete-Kokos-Suppe 32

S

Schafskäse: Kritharaki Kreta-Style 42

- Schoko-Nuss-Kuchen 58
- Schoko-Nuss-Müsliriegel 55

Sellerie

- Dal, ayurvedisches 26
- Kichererbsen-Sellerie-Topf 24
- Omas Gemüseintopf 39

Sonnenblumenkerne

- Cracker-Müsliriegel 52
- Dinkelvollkornbrot, schnelles 48
- Nuss-Kerne-Topping 05
- Zimt-Graupen mit Apfel 20

T

Thai-Curry mit Naturreis 35

Tofu

- Basic Ramen aus Tokio 41
- Thai-Curry mit Naturreis 35

Tomaten

- Cracker-Müsliriegel 52
- Dinkel-Ratatouille 45
- Kritharaki Kreta-Style 42

W

Walnüsse

- Apfelkuchen mit Zimt 56
- Apfel-Zimt-Hirse mit Walnüssen 13
- Apfel-Zimt-Müsliriegel 54
- Bulgur-Frühstück mit Kirschen 19
- Nuss-Kerne-Topping 05
- Parmesan-Müsliriegel 53

Z

- Zimt-Graupen mit Apfel 20
- Zitronen-Joghurt-Kuchen 59

Zucchini

- Dinkel-Ratatouille 45
- Kritharaki Kreta-Style 42