

INHALT

Was steckt hinter der Wikinger-Diät?	1
<i>Worauf liegt der Fokus bei der Wikinger-Diät?</i>	<i>2</i>
Frühstück	6
<i>Beerenmüsli</i>	<i>7</i>
<i>Stachelbeerkonfitüre</i>	<i>8</i>
<i>Skyrfrühstück</i>	<i>9</i>
<i>Dinkelpancakes</i>	<i>10</i>
<i>Hirsebrei</i>	<i>11</i>
<i>Grünes Käseomelett</i>	<i>12</i>
<i>Frühstückssandwich</i>	<i>13</i>
Salate	14
<i>Dinkelsalat</i>	<i>15</i>
<i>Skandinavische Bowl</i>	<i>16</i>
<i>Brokkolisalat</i>	<i>17</i>
<i>Rosenkohlsalat</i>	<i>18</i>
<i>Heringssalat</i>	<i>19</i>
<i>Honsesalat</i>	<i>20</i>
<i>Rote-Bete-Salat</i>	<i>21</i>
<i>Steckrüben-Gurken-Salat</i>	<i>22</i>
<i>Wikingersalat</i>	<i>23</i>
Suppen	24
<i>Blaubeersuppe</i>	<i>25</i>
<i>Grüne Krabbensuppe</i>	<i>26</i>
<i>Rübensuppe</i>	<i>27</i>
<i>Wikingersuppe</i>	<i>28</i>

<i>Kohlsuppe</i>	29
<i>Lauchsuppe</i>	30
<i>Brotsuppe</i>	31

Brote32

<i>Haferbrötchen</i>	33
<i>Dinkelfladen</i>	34
<i>Kernebrod</i>	35
<i>Veganes Knäckebrot</i>	36
<i>Tunnbröd</i>	37
<i>Süßes Nordmannbrot</i>	38
<i>Tebirkes / Mohnbrötchen</i>	39

Hauptspeisen mit Fleisch & Geflügel41

<i>Bauerntopf</i>	42
<i>Hackfleischpizza</i>	43
<i>Rote-Bete-Pfanne</i>	44
<i>Rentiergeschnetzeltes</i>	45
<i>Wikingerauflauf</i>	46

Hauptspeisen mit Fisch & Meeresfrüchten.....47

<i>Makrelenpfanne</i>	48
<i>Dorsch auf Stampf</i>	49
<i>Lauchlachs</i>	50
<i>Bratheringe</i>	51
<i>Gebratener Skrei</i>	52
<i>Überbackener Kabeljau</i>	53
<i>Leichte Fischpfanne</i>	54
<i>Ofenlachs</i>	55

Vegetarische Hauptspeisen	56
<i>Gemüsebandnudeln.....</i>	<i>57</i>
<i>Spinatklöße im Betemeer</i>	<i>58</i>
<i>Pilzragout.....</i>	<i>59</i>
<i>Rhabarberauflauf.....</i>	<i>60</i>
<i>Pytt i Panna Schwedische Restepfanne.....</i>	<i>61</i>
<i>Gemüsepfanne.....</i>	<i>62</i>
<i>Pellrüben</i>	<i>63</i>
<i>Buchweizen mit Pilzen</i>	<i>64</i>

Vegane Hauptspeisen	65
<i>Spinatrüben</i>	<i>66</i>
<i>Morcheln auf Toast</i>	<i>67</i>
<i>Wurzelgemüsetopf.....</i>	<i>68</i>
<i>Gurkengerste</i>	<i>69</i>
<i>Grünkohlpüree</i>	<i>70</i>
<i>Roggentopf.....</i>	<i>71</i>
<i>Selleriebratlinge</i>	<i>72</i>

Fingerfood & Snacks	73
<i>Lachsfrikadellen.....</i>	<i>74</i>
<i>Brothappen.....</i>	<i>75</i>
<i>Smørrebrød.....</i>	<i>76</i>
<i>Köttbullar.....</i>	<i>77</i>
<i>Kohlrabipommes.....</i>	<i>78</i>
<i>Spinatrollen.....</i>	<i>79</i>
<i>Roter Sild.....</i>	<i>80</i>
<i>Gebeizter Lachs.....</i>	<i>81</i>
<i>Brunkal Brauner Kohl</i>	<i>82</i>
<i>Essiggurken.....</i>	<i>83</i>
<i>Kaisergranat.....</i>	<i>84</i>

Soßen, Cremes & Dips85

<i>Saure Kaviarcreme</i>	86
<i>Senfsoße</i>	87
<i>Blaubeersoße</i>	88
<i>Rosa Aufstrich</i>	89
<i>Honig-Senf-Soße</i>	90
<i>Mayonnaise</i>	91
<i>Fischdip</i>	92

Süßspeisen & Desserts93

<i>RØMMEGRØT</i>	94
<i>Quarkspeise</i>	95
<i>Rote Grütze</i>	96
<i>Sauerrahm-Äpfelkuchen</i>	97
<i>Haferflockenkuchen</i>	98
<i>Rhabarbersorbet</i>	99
<i>Vispipuuro/Klappgröt Beerenspeise</i>	100
<i>Pfannkuchentorte</i>	101

Getränke 102

<i>Saurer Kaffee</i>	103
<i>Rhabarbersirup</i>	104
<i>Gemüsesaft</i>	105
<i>Beeren-Smoothie</i>	106
<i>Red Energy</i>	107
<i>Green Shake</i>	108
<i>Glögg (alkoholfrei)</i>	109
<i>Odins Verlockung (alkoholfrei)</i>	110
<i>Wikingerblut</i>	111