

Inhalt

Fasern, die's in sich haben

Unterschätzte Helfer für Ihre Gesundheit	11
Ballaststoffe kompakt erklärt	11
Ballaststoffreicher Genuss im Alltag	13
Unbegrenzt Ballaststoffe?	15
Ballaststoffe satt für jeden Geschmack	16
Saisonkalender	18

Frühstück

Apfel-Quinoa-Bowl mit Mandeln	24
Beeren-Frühstück	25
Rohkost-Frühstück	26
Chia-Beeren-Pudding	27
Chiasamen-Pancakes	28
Frühstücksmuffins	29
Apfel-Porridge	30
Overnight Oats mit Erdnussbutter	31
Kerniger Bananen-Frühstücksbrei	32
Frühstücks-Riegel	33
Bohnen auf Sauerteigbrot	34
Buchweizen-Crêpes	35
Mango-Smoothie-Bowl	36

Brote & Brotaufstriche

Vollkornbrot aus der Kastenform	38
Hafer-Vollkornbrot	39
Eiweißbrot	40
Sonnenblumen-Körner-Brot	41
Kürbiskernbrot	42
Süßkartoffelbrot	43
Vollkornbrot ohne Kneten	44
Feigenbrot mit Saaten	45
Frischkäse aus Cashewkernen	46
Hummus	47
Rosa Bohnenaufstrich	48
Paprika-Nuss-Aufstrich	49
Möhrenaufstrich	50

Suppen

Pastinaken-Suppe	52
Tofu-Ramen-Suppe mit Ei & Pilzen	53
Blumenkohl-Käse-Suppe	54
Karotten-Kokosnuss-Suppe	55
Kohlrabi-Cremesuppe	56
Butternut-Kürbis-Suppe	57
Weißkohlsuppe	58
Tomaten-Linsen-Suppe	59
Rote-Beete-Suppe	60
Brokkoli-Suppe mit weißen Bohnen	61
Kartoffelsuppe	62

Salate & Dressings

Tomatensalat	64
Kartoffelsalat mit Radieschen	65
Frühlingssalat	66
Kichererbsen-Avocado-Salat	67
Quinoa-Salat	68
Süßkartoffel-Grünkohl-Salat	69
Rotkohl-Apfel-Salat	70
Caesar Salad Dressing	71
Honig-Senf-Dressing	72
Balsamico-Dressing	73
French Dressing	74
Kräuter-Joghurt-Dressing	75
Zitronen-Dressing	76

Fleisch & Geflügel

Lasagne	78
Rosenkohl-Kartoffel-Auflauf	80
Rindfleisch-Schmortopf	81
Quinoa-Hühnchen-Bowl	82
Rindfleisch-Wraps	83
Chili con Carne	84
Spaghetti Bolognese	85
Hähnchencurry mit Reis	86
Hähnchenschenkel aus dem Ofen	87
Kohlroulade	88
Gefüllte Paprika	90
Hähnchen-Fajitas	91
Champignon-Geschnetzeltes	92

Fisch & Meeresfrüchte

Zitronen-Lachs	94
Mediterraner Ofen-Lachs	95
Paella	96
Kabeljauauflauf	98
Dorade auf Ofengemüse	99
Fisch-Tacos mit Rotkohl und Bohnenmus	100
Lachs-Sahne-Nudeln	102
Lachs-Wraps	103
Garnelen-Curry mit Ananas	104
Zander mit Bohnen und Lauch	105
Quinoa-Thunfisch-Bowl	106
Lachs-Poke-Bowl	107
Bandnudeln mit Garnelen	108

Vegetarische Hauptgerichte

Vollkorn-Quiche mit Lauch und Pilzen	110
Pilzrisotto	112
Nudelauflauf	113
Linsenfrikadellen	114
Gefüllte Aubergine aus dem Ofen	116
Pizzaschnecken	118
Ratatouille	119
Hokkaido-Gnocchi	120
Blumenkohlauflauf	122
Blumenkohlsteaks mit Dip	123
Tomaten-Kürbis-Risotto mit Mozzarella	124
Gebackene Süßkartoffel "Taco-Style"	126
Ofengemüse mit Hummus-Dip	128

Vegane Hauptgerichte

Grillspieße	130
Nudeln mit veganen Hackbällchen	132
Kartoffelbratlinge	133
Rouladengulasch	134
Gefüllte Cannelloni	136
Sommerrollen	137
Gebackener Fenchel	138
Rote-Linsen-Dal	139
Reisnudeln mit Tempeh	140
Kichererbsen-Bowl	141
Falafel-Bowl mit Tahini-Dressing	142
Tofu-Bowl mit geröstetem Gemüse	144
Linsen-Bohnen-Eintopf	145
Kokos-Koriander-Kichererbsen	146

Snacks & Beilagen

Saaten-Cracker	148
Mandel-Kugeln	149
Cookies ohne Backen	150
Avocado-Körner-Sandwich	151
Falafel	152
Kürbis-Gnocchi	153
Stangenbrokkoli aus dem Ofen	154
Dattel-Walnuss-Balls	155
Selleriesticks mit Nussmus	156
Süßkartoffeltoast	157
Wirsing-Chips	158

Süßspeisen & Desserts

Roggen-Schoko-Cookies	160
Skyr-Blaubeer-Auflauf	161
Käsekuchen-Brownies	162
Heidelbeer-Polenta-Kuchen	164
Apfelmuffins	165
Schokotörtchen	166
Vanille-Mandel-Kuchen	167
Hafer-Cranberry-Cookies	168
Pflaumen-Müsli-Bowl	169
Möhren-Pistazien-Kuchen	170
Zitronen-Pancakes	171
Chia-Schokoladen-Dessert	172

Getränke

Grünkohl-Smoothie	174
Spinat-Smoothie	175
Erdbeer-Joghurt-Shake	176
Bratapfel-Shake	177
Schoko-Haselnuss-Eis	178
Eiskaffee	179
Ingwerlimonade	180
Brombeer-Espresso-Shake	181
Ananas-Smoothie	182
Melonen-Detox-Smoothie	183
Avocado-Spinat-Smoothie	184
Mango-Orangen-Saft	185

30-Tage-Ernährungsplan

Register