

# 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**

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

## **Salate & Dressings**

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

## **Fleisch & Geflügel**

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

## **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**

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

## **Süßspeisen & Desserts**

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

## **Getränke**

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

## **30-Tage-Ernährungsplan**

## **Register**