

INHALT

Herzlich willkommen im Genusslabor..... 1

Frühstück..... 8

Chia-Beeren-Porridge.....9

Overnight Oats mit Walnüssen und Heidelbeeren..... 10

Hirsebrei mit Apfel und Zimt..... 11

Lachstatar auf Avocado 12

Mandel-Buchweizen-Pfannkuchen..... 13

Quark mit Kurkuma und Beeren..... 14

Grüne Smoothie Bowl..... 15

Haferflocken-Mandel-Müsli..... 16

Süßkartoffel-Haselnuss-Scones..... 17

Leinsamen-Kräcker mit Kräuterquark 18

Brote 19

Buchweizenbrot.....20

Vollkorn-Karottenbrot.....21

Saatenbrot.....22

Roggenbrot mit Leinsamen23

Kurkuma-Sonnenblumenbrot.....24

Haselnussbrot mit Rosmarin.....25

Quinoa-Chia-Brot.....26

Kürbiskern-Dinkelbrot.....27

Walnuss-Haferbrot.....28

Süßkartoffelbrot.....29

Salate.....	30
<i>Linsensalat mit Roter Bete.....</i>	<i>31</i>
<i>Quinoasalat mit Zitronendressing.....</i>	<i>32</i>
<i>Brokkolisalat mit Walnüssen.....</i>	<i>33</i>
<i>Gurkensalat mit Dill.....</i>	<i>34</i>
<i>Tomaten-Avocado-Salat.....</i>	<i>35</i>
<i>Fenchel-Orangensalat.....</i>	<i>36</i>
<i>Kichererbsensalat mit Petersilie.....</i>	<i>37</i>
<i>Spinatsalat mit Blaubeeren.....</i>	<i>38</i>
<i>Rote-Linsensalat mit Zitronenöl.....</i>	<i>39</i>
<i>Sprossensalat.....</i>	<i>40</i>

Suppen	41
<i>Linsen-Kokossuppe.....</i>	<i>42</i>
<i>Brokkolicremesuppe mit Mandeln.....</i>	<i>43</i>
<i>Kürbis-Ingwer-Suppe.....</i>	<i>44</i>
<i>Möhren-Orangen-Suppe.....</i>	<i>45</i>
<i>Tomaten-Lauchsuppe.....</i>	<i>46</i>
<i>Süßkartoffel-Kokossuppe.....</i>	<i>47</i>
<i>Rote-Bete-Suppe</i>	<i>48</i>
<i>Zucchini-Basilikum-Suppe.....</i>	<i>49</i>
<i>Selleriesuppe mit Haselnuss.....</i>	<i>50</i>
<i>Erbsensuppe mit Minze.....</i>	<i>51</i>

Hauptgerichte mit Fisch	52
<i>Lachsfilet mit Kräuterkruste.....</i>	<i>53</i>
<i>Forelle mit Zitrone und Thymian.....</i>	<i>54</i>
<i>Hirsepfanne mit Zucchini und Fisch.....</i>	<i>55</i>
<i>Makrelenfilet auf Kartoffeln.....</i>	<i>56</i>
<i>Gedämpfter Kabeljau mit Brokkoli.....</i>	<i>57</i>

<i>Sardinen auf Gemüse</i>	<i>58</i>
<i>Lachstatar mit Avocado</i>	<i>59</i>
<i>Zander mit Rote-Bete-Creme</i>	<i>60</i>
<i>Wolfsbarsch mit Wildkräutern</i>	<i>61</i>
<i>Thunfischsteak mit Sesam.....</i>	<i>62</i>

Hauptgerichte mit Geflügel 63

<i>Hähnchenbrust mit Kurkuma.....</i>	<i>64</i>
<i>Putenfilet in Mandelkruste.....</i>	<i>65</i>
<i>Hühnerstreifen auf Quinoasalat.....</i>	<i>66</i>
<i>Hähnchencurry mit Gemüse.....</i>	<i>67</i>
<i>Putenbrust mit Wildreis.....</i>	<i>68</i>
<i>Hähnchen-Gemüse-Pfanne.....</i>	<i>69</i>
<i>Hähnchenspieße mit Limette.....</i>	<i>70</i>
<i>Puten-Gemüse-Bowl.....</i>	<i>71</i>
<i>Hähnchensalat mit Avocado</i>	<i>72</i>
<i>Hähnchenkeule mit Rosmarinkartoffeln.....</i>	<i>73</i>

Hauptgerichte auf pflanzlicher Basis 74

<i>Kichererbsen-Gemüse-Curry</i>	<i>75</i>
<i>Gebackene Süßkartoffel mit Quinoa.....</i>	<i>76</i>
<i>Linsenbratlinge mit Kräuterdip</i>	<i>77</i>
<i>Gemüsepfanne mit Tofu.....</i>	<i>78</i>
<i>Quinoa-Bowl mit Brokkoli.....</i>	<i>79</i>
<i>Buchweizen-Risotto mit Pilzen</i>	<i>80</i>
<i>Blumenkohlsteak mit Mandeln.....</i>	<i>81</i>
<i>Rote-Bete-Burger</i>	<i>82</i>
<i>Ofengemüse mit Tahin.....</i>	<i>83</i>
<i>Auberginenröllchen mit Walnuss</i>	<i>84</i>

Soßen, Dips & Aufstriche 85

<i>Avocado-Kräuter-Dip</i>	86
<i>Walnuss-Petersilien-Pesto</i>	87
<i>Rote-Bete-Hummus</i>	88
<i>Sonnenblumenkernaufstrich</i>	89
<i>Cashew-Kurkuma-Creme</i>	90
<i>Tomaten-Ingwer-Salsa</i>	91
<i>Kürbiskern-Pesto</i>	92
<i>Tahin-Dressing</i>	93
<i>Paprika-Auberginen-Dip</i>	94
<i>Erbsen-Creme</i>	95

Snacks & Fingerfood 96

<i>Geröstete Kichererbsen</i>	97
<i>Mandel-Cranberry-Energyballs</i>	98
<i>Gemüsechips</i>	99
<i>Quinoa-Karotten-Frikadellen</i>	100
<i>Brokkoli-Mandel-Bällchen</i>	101
<i>Linsen-Cracker</i>	102
<i>Hirse-Gemüse-Muffins</i>	103
<i>Kurkuma-Nuss-Mix</i>	104
<i>Edamame</i>	105
<i>Kürbiswürfel</i>	106

Süßspeisen & Desserts 107

<i>Beeren-Chia-Pudding</i>	108
<i>Apfel-Hafer-Crumble</i>	109
<i>Schoko-Avocado-Mousse</i>	110
<i>Quarkcreme mit roten Früchten</i>	111
<i>Hirse-Kokos-Porridge</i>	112

<i>Dattel-Walnuss-Riegel</i>	<i>113</i>
<i>Kurkuma-Mandel-Eis.....</i>	<i>114</i>
<i>Gebackene Birnen.....</i>	<i>115</i>
<i>Buchweizen-Bananen-Muffins</i>	<i>116</i>
<i>Mandelmilchreis mit Beeren</i>	<i>117</i>
 Getränke & Tees	 118
<i>Ingwer-Kurkuma-Shot.....</i>	<i>119</i>
<i>Grüner Smoothie.....</i>	<i>120</i>
<i>Zitronen-Avocado-Smoothie</i>	<i>121</i>
<i>Goldene Milch.....</i>	<i>122</i>
<i>Antioxidantien-Tee</i>	<i>123</i>
<i>Beerensmoothie.....</i>	<i>124</i>
<i>Grüner Eistee mit Minze.....</i>	<i>125</i>
<i>Holunderbeerentee.....</i>	<i>126</i>
<i>Matcha-Latte.....</i>	<i>127</i>
<i>Erdbeer-Minz-Wasser</i>	<i>128</i>
<i>Joghurt-Parfait mit Konjak.....</i>	<i>129</i>
 30-Tage-Ernährungsplan	 130