

INHALT

Vorwort.	6	Energy Balls.	42
Was ist die NiMe-Diät?	8	Schoko-Quinoa-Riegel	44
Vorteile der NiMe-Diät	10	BOWLS, SALATE & SUPPEN	47
Die NiMe-Diät als Ernährungsform	12	Bowl mit gerösteten Kürbisspalten	48
Die zehn Prinzipien der NiMe-Diät	13	Linsensalat.	50
Die NiMe-Diät umsetzen: Einkauf, Vorrat & Meal Prep	22	Quinoa-Salat Mexican Style	52
		Rote-Linsen-Suppe	54
		Weißer Bohnensuppe	56
Zum Umgang mit den Rezepten.	25	VEGANE HAUPTGERICHTE	59
FRÜHSTÜCK & SÜSSES	27	Bunter Bohneneintopf.	60
Pancakes	28	Gefüllte Tomaten	62
Quinoa-Porridge	30	Kürbis-Curry	63
Schoko-Kaiserschmarrn.	32	Erbsen-Puffer auf Karotten-Pastinaken-Stampf	64
Haferflocken-Bananen-Kekse	34	Linsen-Gemüse-Eintopf	66
Apfel-Haferflocken-Muffins	36	Pasta mit Grün.	68
Apfel-Beeren-Crumble	38	Quinoa-Bratlinge mit Salat und Avocado	70
Gefüllte Ofenäpfel	40	Bohnen-Reis-Pfanne.	72

Kichererbsen-Bällchen mit Süßkartoffelsticks und Reis	74
Gebackene Süßkartoffeln mit bunter Füllung	76
Gerstengraupen-Gemüse-Pfanne . .	78
Gemüseragout	80
Blumenkohl-Linsen-Curry	82
Rotkohlsteaks aus dem Ofen	84
Gerösteter Blumenkohl mit Kichererbsen und Sesamsoße	86
Dinkel-Gemüse-Mix mit Tofu	88
Tofu-Reis-Pfanne	90

HAUPTGERICHTE MIT EI, FISCH & GEFLÜGEL 93

Bohnen-Shakshuka	94
Buchweizen mit Pilz-Rührei und Salat	96
Lachs mit Erbsen-Quinoa und Tomaten-Gurken-Salat	98
Gedünsteter Kabeljau mit Lauchgemüse und Kartoffeln	100
Gersten-Gemüse-Eintopf mit Hähnchen	102
Puten-Gemüsereis-Pfanne	104

BROT, DIPS & BASICS . . . 107

Körnerbrot	108
Vollkornbrötchen	110
Rote-Bete-Dip	112
Hummus	112
Avocado-Erbsen-Creme	113
Dattelmus	114
Fermentierter Weißkohl	115

Rezeptübersicht mit Nährwertangaben	116
---	-----

Ballaststoffreiche Snacks für den NiMe-Alltag	121
---	-----

Beispielplan für eine NiMe-Woche	123
--	-----

Über die Autorin	126
----------------------------	-----

Bonusmaterial zum Buch	127
--------------------------------	-----

Anmerkungen	127
-----------------------	-----