

INHALT

OUR CLEAN JOURNEY	7	REZEPTE	45
GRUNDLAGEN	9	FRÜHSTÜCK	47
ERNÄHRUNGSBASICS - DIE HAUPTNÄHRSTOFFE	10	Smoothie-Power	48
Kohlenhydrate	10	Oatmeal Grundrezepte	52
Proteine	14	Oatmeal Varianten	54
Fette	17	Superfood-Oatmeal	56
Flüssigkeit	18	Baked Oatmeal	57
CLEAN EATING - DAS GRUNDPRINZIP	23	Schokoladen-Dinkelgrießbrei	58
Darauf kommt es an	23	Amaranth-Himbeer-Schichten	60
Clegan	27	Low Carb Pancakes	62
STARTPROGRAMM	28	Vegane Pancakes mit Haferflocken	64
Alternativen für die Einstiegsphase	30	Vollkornbrot Grundrezept	66
Einkaufsliste für zu Hause	31	Vollkornbrot Varianten	68
Beispielwoche Ernährung	32	Brot mit Avocado und pochiertem Ei	70
SPORT GEHÖRT AUCH DAZU	35	Veganer Haselnuss-Kakao-Aufstrich	72
Gesund und fit	35	Frühgebrot mit Nuss-Power	73
Bewegung im Alltag	35	Rührei mit Tomaten, Pilzen und Spinat	74
Ausdauer- und Kraftsport	36	Rührei mit Avocado-Tartar	76
Routine entwickeln	38	Omelett mit Lauch und Feta	77
Ernährung beim Sport	39		
Vier-Wochen-Sportplan	40		
DETOK	43	HAUPTGERICHTE	79
		Süßkartoffel-Karotten-Suppe	80
		Rote-Bete-Kichererbsen-Suppe	82
		Zucchini-Kokos-Suppe	84
		Minestrone	85
		Frühlingshafter Quinoa-Salat	86
		Grüne Caprese	88
		Bohnen-Feta-Salat	89
		Kichererbsen-Apfel-Salat	90
		Karamellisierter Birnen-Linsen-Salat	92

Salat-Dressings	94	DESSERTS	141
Mexikanischer Salat-Wrap	96	Veganer Schokopudding	142
Vegetarischer Salat-Wrap	98	Kiwi-Goji-Schoko-Popsicles	144
Veganer Salat-Wrap	99	Happy-Banana-Eiscreme	146
Zucchini-Spaghetti Bolognese	100	Gefrorene Joghurt-Beeren	147
Salbei-Pasta mit Kürbis und Ricotta	102	Kokos-Mandel-Kugeln	148
Avocado-Pasta mit Cocktailltomaten	103	Garnierte Ofenbanane	150
Quinoa-Maki	104	Obstsalat mit Orangen-Chia-Sirup	151
Summer Rolls	106	Apfel-Haselnuss-Scheiterhaufen	152
Wildlachs mit Erbsenpüree	108	Clean-Eating-Cookies	154
Frikadellen mit Rote-Bete-Salat	110	Herbstlicher Kürbiskuchen	155
Ofengemüse	112	Roher Beeren-Nuss-Kuchen	156
Gemüseauflauf mit Mandelsoße	114	Bananen-Brownies	158
Kürbis-Kartoffel-Chili	115	Süßes Quinoa	159
Putenbrust in Salbei-Zitronen-Marinade	116		
Quinoa-Frittatas mit Mangosoße	118	GETRÄNKE	161
Steak mit gefüllter Zucchini	120	Infused Water	162
Puten-Curry mit Linsen	122	Schoko-Erdnussbutter-Milchshake	164
Veganes Basilikum-Pesto	123	Matcha Latte	165
Pizza Grundrezept	124	Heiße Schokolade	165
SNACKS	127	Wassermelonen-Himbeer-Bowle	166
Powerballs	128	Zitronen-Ingwer-Eistee	168
Knusprige Kichererbsen	130		
Apfel- und Bananen-Chips	131	REGISTER	170
Zucchini- und Süßkartoffel-Chips	132	ÜBER DIE AUTORINNEN	174
Hummus	134	DANKSAGUNG	174
Nussmus	135	IMPRESSUM	176
Mini-Zucchini-Pizzen	136		
Granola Bars	138		
Oatmeal-Muffins	139		