

Das steckt im Buch

Bewusst essen 8
Die Mikro- und Makronährstoffe 10
Kohlenhydrate: Brennstoff unseres
Körpers 11
Proteine: lebenswichtige Grund-
bausteine 12
Fett: in kleinen Mengen 14
Energiebedarf 16
Küchenbasics 18

1 **Salate** **knackfrisch vegan 20**

Fitnesssalat 22
Spring Rolls Vietnam 25
Hirse-Tabouleh 28
Country-Potato-Party-Salad 31

Spezial

Für BesserEsser

So kommt Geschmack auf
den Teller 26
High Carb oder Low Carb?
Diät oder Lifestyle? 48
Tausendsassa Wasser 68
Zu viel des Gluten 122
Greens 150

2 **Hauptgerichte** **fettfrei anders 32**

Paella vegana 34
Crespelle Pomodoro 36
Kartoffel-Tomaten-Casseruola 39
Pasta con due Salsa 40
Ofengemüse mediterran 43
Zucchini-Funghi-Quinoa 44
Pizza Speciale 47
Buchweizen Springtime 50
Hirsetaler mit Spinat und
Joghurdip 53
Buchweizen-Granatapfel-Risotto
mit Spargelcremesauce 54
Basmatireis mit Farmer-Gemüse 57
Herzhafte Wirsingrouladen 58
Kartoffel-Spargel-Aprikosen-Gemüse
mit Meerrettichsauce 61
Gefüllte Paprika mit Pflaumensauce 62
Buchweizenpfanne Birne Royal 65
Kartoffel-Lauchcreme-Suppe 66
Red Thai Curry 71
Pad Tao 72
Süßkartoffel-Ananas süßsauer-
pikant 75
Black Suey 76
Inca Gold 79
Kubanische Reispfanne 80
Exotische Kürbis-Mango-Suppe 83
Ananas Karibik 84
Tropical Rice Bowl 87

Kartoffel-Topf Mexiko 88
Indian Sunset 91
Palak Dal Delhi 92
Hirse 1001 Nacht 95
Beduinen-Reis mit Orientsauce 96

3 **Fruit Love** **fruchtige Rohkost 98**

Holy Fruit Cocktail 100
Schoko Winter Traum 103
Spicy Fruit Soup 104
Feige Helene 107
Ki-Ba-Bowl 108
Vegetable Fruit Salad 111
Buchweizen-Porridge 112

4 **Desserts** **süß ohne Fett 114**

Cookies & Banana Ice Cream 116
Hirse küsst Orange 119
Bloody Mango 120
Pancakes 125
Sticky Rice Mango-Maracuja 126
Tasty Fruit Grießbrei 129

5 **Torten & Kuchen** **keine leeren Kalorien 130**

Fitness Cheesecake 132
Apfel-Zimt- & Blaubeermuffins 135
Bananasplit-Torte 136
Schoko-Brownies 139
Mangotorte 140

6 **Smoothies & Shakes** **schnelle Energie 142**

Dark Banana / Spicy Purple /
Mango Sunrise 145
Wake Up / Summertime /
Vitamin Reload 146
Pink Dragon / Green Hornet /
Orange Viper 149
Green Gold / Queen of Greens /
Aurora 152

Service 154

Bezugsquellen 155
Zum Weiterlesen 155
Rezepte und Zutaten schnell
gefunden 156