

# INHALTSVERZEICHNIS

|                         |           |                            |           |
|-------------------------|-----------|----------------------------|-----------|
| WER WIR SIND            | 6         | <b>SÜSSE SNACKS</b>        | <b>50</b> |
| UNSERE GESCHICHTE       | 10        | WASSERMELONEN-EIS          | 52        |
| CLEAN EATING: BASICS    | 12        | INGWER-KEKSE               | 54        |
|                         |           | ERDNUSSBÄLLCHEN            | 56        |
| <b>GETRÄNKE</b>         | <b>14</b> | WALNUSSEBÄLLCHEN           | 57        |
| FROZEN SMOOTHIE         | 16        | SCHOKOBÄLLCHEN             | 57        |
| YOGI-BEEREN-SMOOTHIE    | 18        | ZIMT-POPCORN               | 58        |
| DER „IS-WAS-DOC?“-SAFT  | 18        | BANANEN-ORANGEN-EISLOLLI   | 60        |
| MANDELMILCH             | 20        | MÖHREN-CUPCAKES            | 62        |
| HAFERMILCH              | 21        | BEEREN-KÄSE-MUFFINS        | 64        |
| SUPERHELDENSAFT         | 22        | BABAS FROYO                | 66        |
| HEISSE SCHOKOLADE       | 24        |                            |           |
| BEERENTEE               | 24        | <b>PIKANTE SNACKS</b>      | <b>68</b> |
| GINGER-KISS-TEE         | 26        | DIP-ZUG                    | 70        |
| ZIMTTEE                 | 26        | ERBSEN-DIP                 | 70        |
| MEERJUNGFRAUEN-SMOOTHIE | 28        | ROTE-BETE-HUMMUS           | 71        |
|                         |           | BOHNEN-DIP                 | 72        |
| <b>FRÜHSTÜCK</b>        | <b>30</b> | ARTISCHOCKEN-DIP           | 74        |
| GEBACKENE EIER          | 32        | GUACAMOLE                  | 74        |
| BANANE-HAFER-PANCAKES   |           | CREPES                     | 75        |
| & NICHT-NUTELLA         | 34        | SUPER-KÖRNER-CRACKER       | 76        |
| VEGANE PANCAKES         | 37        | MAKRELEN-SARDINEN-PASTETE  | 78        |
| PORRIDGE                | 38        |                            |           |
| CHIA-FRÜHSTÜCKSTOPF     | 40        | <b>MITTAGESSEN</b>         | <b>80</b> |
| HIRSE-KNUSPERMÜSLI      | 42        | KIMIAS FALAFEL             | 82        |
| HIRSE-FRÜHSTÜCKSTOPF    | 44        | GRÜNER PUFFER              | 84        |
| KNUSPERMÜSLI            | 46        | AVOCADO-THUNFISCH-RÖLLCHEN | 86        |
| SOMMER-BIRCHER-MÜSLI    | 48        |                            |           |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| AVOCADO-LACHS-RÖLLCHEN  | 88 |
| AVOCADO-GURKEN-RÖLLCHEN | 90 |
| KOKOS-FISCHSTÄBCHEN     | 91 |
| SHRIMP-AVOCADOS         | 92 |

## **SUPPEN & EINTÖPFE 94**

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| ESTI & GEKKOS KÜRBISUPPE | 96  |
| HÄHNCHENEINTOPF          | 98  |
| PUTENEINTOPF             | 100 |
| RINDEREINTOPF            | 102 |
| MÖHRENSUPPE              | 103 |
| NANAS HÜHNERSUPPE        | 104 |

## **ABENDESSEN 106**

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| AUBERGINEN-LASAGNE           | 108 |
| BOLOGNESE                    | 110 |
| QUINOA-KICHERERBSSEN-BURGER  | 112 |
| KICHERERBSENPIZZA            | 114 |
| ZUCCHINI-SPIRALNUDELN        | 116 |
| STEAKSTREIFEN                | 118 |
| FISH PIE                     | 119 |
| HONIG-SENF-HÄHNCHEN-SCHENKEL | 120 |

## **BEILAGEN 122**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| SÜSSKARTOFFEL- & PASTINAKEN-FRITTEN | 124 |
| BLUMENKOHLEIS                       | 126 |
| BLUMENKOHLBREI                      | 127 |
| ZUCCHINI-CHIPS                      | 128 |
| SÜSSE MÖHREN                        | 130 |
| ERBSENPUREE                         | 131 |

## **NASCHEREIEN 132**

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| KAKAO-AVOCADO-MOUSSE          | 134 |
| SCHOKO-PRINZESSINNEN-SCHNITTE | 136 |
| VEGANER SCHOKOKUCHEN          | 138 |
| CLEAN-EATING-SHORTBREAD-TEIG  | 142 |
| SCHOKO-SHORTBREAD             | 143 |
| ZAUBERSTAB-KEKSE              | 144 |
| KAKAO-ROTE-BETE-BROWNIES      | 146 |
| GEBACKENE DONUTS              | 148 |
| WASSERMELONEN-GRANITA         | 150 |
| MANGO-SORBET                  | 152 |
| CREME-COOKIE-SANDWICH         | 154 |
| BANANENEIS                    | 156 |

## **KONFITÜREN, PASTEN & WÜRZSAUCEN 158**

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| CLEAN-EATING-ERDNUSSBUTTER                 | 159 |
| CLEAN-EATING-BEEREN-KONFITÜRE, ROH GERÜHRT | 160 |
| CLEAN-EATING-GLASUR-„ZUCKER“               | 160 |
| CLEAN-EATING-MANDELBUTTER                  | 161 |
| CLEAN-EATING-MAYO                          | 161 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| NÄHRSTOFF-FAKTEN         | 162 |
| NATURKOSTLÄDEN & -MÄRKTE | 164 |
| INDEX                    | 166 |
| DANKSAGUNG               | 174 |
| IMPRESSUM                | 176 |