

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

### **Umschlagklappe vorne:**

Würzwunder homemade

4 Satt und glücklich ohne Soja

64 Deftige Brotzeit

### **Umschlagklappe hinten:**

Easy aufgepeppt

Süße Aufstriche

## 6 HAPPY BREAKFAST

8 Apfel-Walnuss-Brot

10 Herzhaftes Frühstücksgröstl

11 Birnen-Cranberry-Porridge

12 Quinoa-Pancakes

14 Hafer-Nuss-Granola mit Heidelbeeren

16 Amarant-Müsliriegel

16 Hirsebowl mit Bananenstick

17 Lift Me Up

17 Sunny Morning

## 18 VORNEWEG UND ZWISCHENDURCH

---

- 20 Bratkartoffelsalat mit Buchweizenpops
- 22 Asia-Waldorfsalat mit Kokosdressing
- 23 Grillpaprika-Sandwich
- 24 Quinoa-Tacos mit Mango-Guacamole
- 26 Kartoffel-Smash mit Brokkoli-Aioli
- 27 Rotkohl-Tabouleh
- 28 Zucchinisticks mit Apfel-Minze-Raita
- 30 Schmorapfel-Zwiebel-Suppe
- 31 Kartoffelsuppe mit Knuspermandeln

## 32 SUPER SATTMACHER

---

- 34 Süßkartoffelpieße mit Couscous
- 36 Paprikaquiche mit Amarantkruste
- 38 Zucchini-Avocado-Pasta**
- 40 Bohnen-Pattys mit Espresso-BBQ-Sauce
- 42 Röst-Blumenkohl mit Steinpilzöl
- 44 Wraps mit Linsen und Kohl
- 46 Rote-Bete-Gewürzreis mit Ofenkohlrabi
- 48 Pasta mit Ofentomaten-Sugo
- 49 Buchweizen-»Risotto« mit Cranberrys
- 50 Auberginen-Cannelloni

## 52 SÜSSE SCHMUCKSTÜCKE

---

- 54 Schoko-Pancakes
- 55 Brownies
- 56 Schwarzwälder Kirschtörtchen im Glas
- 58 Mandel-Pannacotta mit Pflaumen
- 59 Himbeer-Crumble-Schnitten mit Nüssen
- 60 Register
- 62 Impressum

