

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Wert-volle Basics

- 4 Auf die Plätze, fertig, Vollwert!
- 6 Vollwert-Zutaten für die Blitzküche
- 64 Kernige Müslis

Umschlagklappe hinten:

Süße Müsli-Snacks

5 feine Würzen für alle Fälle


8 FRÜHSTÜCK

- 10 Beeren-Müsli mit Bananenmus
- 12 Bircher-Müsli mit Mango
- 13 Dinkel-Birnen-Porridge
- 14 Hirse-Himbeer-Müsli mit Mohn
- 16 Nuss-Paprika-Paste
- 16 Avocado-Kräuter-Aufstrich
- 17 Erdnuss-Kokos-Creme
- 17 Brombeer-Cranberry-Mus
- 18 Gratinierte Gemüse-Eier

20 SALATE, SUPPEN, SNACKS

- 22 Pak Choi mit Avocado und Garnelen
- 24 Zucchini-Nudel-Salat
- 25 Kohlrabi-Coleslaw
- 26 Bulgur-Linsen-Salat mit Blumenkohl
- 28 Pastinaken-Creme mit Petersilienöl
- 29 Paprikasuppe mit Pumpernickel
- 30 Asiatische Reissuppe mit Huhn
- 32 Bruschetta mit Tomaten-Kompott
- 33 Möhrenbällchen mit Spinat-Dip

34 HAUPTSACHE VOLLWERT

- 36 Kartoffel-Gemüse-Pfanne
- 38 Brokkoli-Penne mit Drei-Kerne-Pesto
- 39 Paprika-Kraut-Farfalle
- 40 **Balsamico-Linsen mit Kürbis** 
- 42 Polentaschnitten mit Chili-Gemüse
- 44 Kabeljau mit Möhren-Hummus und Spinat
- 46 Gemüse-Porridge mit Ei
- 47 Buchweizen-Risotto mit Pilzen
- 48 Gefüllte Spitzpaprika mit Grünkern

50 SCHÖN SÜSS

- 52 Orient-Obstsalat mit Granatapfel
- 54 Melonen-Minze-Mousse
- 55 Blitz-Tiramisu mit Erdbeeren
- 56 Kefir-Püfferchen mit Beeren
- 58 Mandel-Grießbrei mit Nektarinen
- 59 Apfel-Kokos-Küchle mit Vanillesauce

- 60 Register
- 62 Impressum

COVER-
REZEPT