

# INHALT

Vorwort	5	
<b>DIE GRUNDLAGEN</b>	<b>7</b>	
<b>LEBENSSTIL &amp; ERNÄHRUNG</b>	<b>8</b>	
Wo stehen wir heute?	8	
Der Weg ist das Ziel	8	
<b>WAS IST CLEAN EATING?</b>	<b>10</b>	
Möglichst natürlich	10	
Rundum gut versorgt	10	
Was noch wichtig ist	11	
<b>CLEAN EATING IM ALLTAG</b>	<b>12</b>	
Der erste Schritt – clean einkaufen	12	
Frühstück oder Snack	13	
Abends schon an morgen denken	13	
Vorratsliste	13	
<b>FÜR UNTERWEGS</b>	<b>14</b>	
Glasbehälter	14	
Bentoboxen	15	
Edelstahl	15	
Holz	15	
Die Qual der Wahl	15	
<b>MORNING GLORY</b>	<b>17</b>	
Die Muntermacher – Daily Smoothies	18	
Acai-Smoothie-Bowl mit Kokos und Zimt	20	
Bircher-Porridge mit Nüssen und Samen	22	
Granola mit Obstsalat und Mandelcreme	24	
Power-Muffins mit Mandeln und Zimt	26	
<b>PAUSE IM GLAS</b>	<b>29</b>	
Fruchtige Kürbissuppe mit Curry und Kokos	30	
Frische Sommersuppe mit Kefir und Dill	32	
Avocado-Fenchel-Salat mit Grapefruit	34	
Quinoa-Salat mit Oliven und Feta	36	
Caprese-Brotsalat mit Pesto und Rucola	38	
Soba-Salat mit Spargel und Austernpilzen	40	
Miso-Suppe mit Gemüse und Sesam	42	
Gemüsesalat mit Senfdressing und Ei	44	
Gazpacho mit Chili und Goji-Beren	46	
Gemüse-Curry mit Kokos und Cashewkernen	48	
Zucchinisalat mit Nüssen und Fetakäse	50	
Mango-Papaya-Salat mit Garnelen	52	
Daal mit Erbsen und Mandelkernen	54	
Erbsensuppe mit Minze und Pumpernickel	56	

<b>AUF DIE HAND</b>	<b>59</b>
Rote-Bete-Sandwich mit Ziegenfrischkäse	60
Club-Sandwich mit Huhn und Estragon-Mayo	62
Portobello-Burger mit Honigzwiebeln	64
Mini-Frittatas mit Spinat und Lachs	66
Guacamole-Sandwich mit Tomatensalsa	68
„Fish & Chips“ mit Süßkartoffeln	70
Veggie-Frikadelle mit Bergkäse	72
Wraps mit Kabeljau und Erbsencreme	74
Pulled Lax-Burger mit Meerrettich-Joghurt	76
Röstgemüse-Sandwich mit Kapernpesto	78
Spinatwaffeln mit Joghurt und Kresse	80
Putello-Tonnato-Sandwich mit Putenbrust	82
Veggie Sloppy Joe mit Berglinsen und Gurke	84
Coleslaw-Burger mit Pekannuss und Feta	86
Süßes Kürbis-Sandwich mit Erdnussmus	88
French Toast mit Chutney und Avocado	90
Vollkorn-Butter-Dinkeltoastbrot	92
Roggen-Buttermilchbrötchen	93

<b>BENTO POWER</b>	<b>95</b>
Bento mit Nussbrot und Erdnussmus	96
Taco-Bento mit Chilihuhn und Guacamole	98
Summerrolls-Bento mit Mango-Gurken-Salat	100
Falafel-Bento mit Hummus und Salat	102
Saté-Bento mit Currysoße und Naturreis-Salat	104
Antipasti-Bento mit Quinoasalat und Oliven	106
Gemüsekiste mit Schafskäse-Quark	108
Obstkiste mit Matcha-Joghurt und Basilikum	110
<b>SNACK TIME</b>	<b>113</b>
Würzige Gemüsechips mit Sesam und Rosmarin	114
Curry-Popcorn mit Honig und Meersalz	116
Kirsch-Powerballs mit Kakao-Nibs	118
Nuss-Power-Riegel mit Honig und Chia-Samen	120
Waffeln mit Blaubeeren und Kakao-Nibs	122
Register	124
Über die Autoren	126