

# INHALT

Vorwort	5
---------	---

## DIE GRUNDLAGEN 7

### LEBENSSTIL & ERNÄHRUNG 8

Wo stehen wir heute?	8
----------------------	---

Der Weg ist das Ziel	8
----------------------	---

### WAS IST CLEAN EATING? 10

Möglichst natürlich	10
---------------------	----

Rundum gut versorgt	10
---------------------	----

Was noch wichtig ist	11
----------------------	----

### CLEAN EATING IM ALLTAG 12

Der erste Schritt — clean einkaufen	12
-------------------------------------	----

Frühstück oder Snack	13
----------------------	----

Abends schon an morgen denken	13
-------------------------------	----

Vorratsliste	13
--------------	----

### FÜR UNTERWEGS 14

Glasbehälter	14
--------------	----

Bentoboxen	15
------------	----

Edelstahl	15
-----------	----

Holz	15
------	----

Die Qual der Wahl	15
-------------------	----

## MORNING GLORY 17

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
------------------------------------	----

## PAUSE IM GLAS 29

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-Beeren	46
------------------------------------	----

Gemüse-Curry mit Kokos und Cashewkernen	48
---	----

Zucchini-Salat mit Nüssen und Fetakäse	50
--	----

Mango-Papaya-Salat mit Garnelen	52
---------------------------------	----

Daal mit Erbsen und Mandelkernen	54
----------------------------------	----

Erbsensuppe mit Minze und Pumpernickel	56
--	----

## AUF DIE HAND 59

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

## BENTO POWER 95

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

## SNACK TIME 113

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