

# DIE REZEPTE

**12** Wir starten schon morgens super in den Tag mit grünen und bunten Smoothies, selbst gemachten Brotaufstrichen oder Brötchen aus dem eigenen Ofen ...

**30** Wie wär's heute mal mit frisch zubereiteter Nussmilch, Overnight-Oats oder Chia-Pudding, Müsli, Porridge oder Pancakes ...

**40** Auf jeden Fall echt clever zum Mitnehmen oder als Snack: Sandwiches nach Bauanleitung, üppig belegtes Baguette und Fladenbrot oder Eier und Tofu aus der Pfanne ...

**50** Wir machen aus Kleinigkeiten viel lieber eine richtige Mahlzeit – den Beweis dafür liefern gefüllte Pitataschen und Tacos, leichte Sommerrollen oder gehaltvolle Veggie-Burger nach Bauanleitung ...

**66** Es locken haufenweise saisonale Salate, wir versuchen aber auch mal kalte Suppen und natürlich jede Menge warme: selbst gemachte Gemüsebrühe, Cremesuppen und Alles-in-einem-Eintöpfle ...

**104** Jeder darf selbst entscheiden: viele Bowls nach Bauanleitung, Gemüse aus Wok, Pfanne oder Topf – mit Getreide kombiniert, mal mit, meist ohne Soja oder aber auch mit Soja als Hauptsache ...



Vegan



Lactosefrei



Raw



Glutenfrei

**140** Mit gesundem Öl, noch mehr Gemüse und passenden Garmethoden werden Pommes rot-weiß zu Gemüse-Frites mit Dips, Ofenkartoffeln keine Kalorienbomben, und Pesto gibt es auch mal light ...

**162** Fix und gar nicht slow: One-Pot-Pasta und -Quinoa, Ruck-Zuck-Pfannen-Pizza, Quiche oder Flammkuchen, Party-Pizza-Zupfbrot...

**172** Ganz ohne süße Sünden wäre schade – also genießen wir feinste Schleckereien aus reichlich Früchten in Form von Nicecream, Kürbiskuchen, Avocado-Tofu-Quark oder Kokos-Schoko-Küssen ...

## DIE BESSER-WISSEN-INFOS

**26** Superfoods sind super...aber für wen?

**36** Die Milch macht's! Oder auch nicht?

**48** Dürmmer als Brot...schlauer ohne?

**64** Beim kleinen Hunger...besser snacken

**78** Wir kochen heute roh...und nur bis 40°

**112** So-ja oder lieber...nein zu Soja?

**142** Voll fett essen...wie geht's besser?

**148** Grün essen...bunt und querbeet

**160** No, low, slow...oder doch Kohlenhydrate?

**182** Ein bisschen Zucker? Besser nicht?