

Inhalt

BODYCHANGE® EXPRESS

zubereitet in weniger als 30 Minuten 11

Frühstück 11

Kick-Starter 12

Schnelles Turbo-Breakfast. 14

Overnight Oats 16

Frühstückstoast 20

BodyChange® Toast mit Nuss-Nugat-Creme... 24

Rührei mit Suçuk 26

Rührei mit Erbsen..... 28

Thunfisch-Power-Frühstück 30

Frühstückseier im Glas..... 34

Big Italian Omelett..... 36

Fischgerichte 41

Thunfisch-Tatar..... 42

Shrimps & Bohnen 44

Scharfe Knoblauch-Garnelen 46

Forelle (Sportversion) 48

One-Pot-Pasta mit Spinat und Räucherlachs .. 52

Fischsuppe..... 54

Sardellen-Kapern-Pizza..... 56

Seelachs Müllerin-Art auf Püree..... 58

Saibling-Saltimbocca mit geschmorten Tomaten 60

Leinsamen-Lachs-Cupcake 62

Fleischgerichte..... 65

Blitz-Carbonara 66

Kasseler mit Bohnensalat 70

Geröstete Leberkässtreifen mit

Tomaten-Spinat 72

Zucchini-Hackfleisch-Pfanne 74

Hackfleisch-Kraut-Pfanne..... 78

Strammer Moritz 80

Bratwurst auf Chili-Sauerkraut..... 82

Putenbrust auf Rote-Bete-Bohnenmus.....	84	Coconut-Bällchen	136
Rindersteak mit Zwiebeln und Limettendip ...	86	Chia-Schoko-Mousse	138
Putengeschnetzeltes mit Brokkoli	88		
Vegetarische Gerichte.....	91	Pre-Cooked (ohne Aufwärmen)	141
Mini-Pizza	92	Gazpacho im Glas	142
Gebratene Aubergine.....	94	Ruck-Zuck-Hackbällchen	144
Nuss-Nudeln mit Tomate.....	96	Scharfe Zitronen-Hähnchen-Tapas.....	146
Linsennudeln all'Arrabbiata	100	Burrito Bowl	148
Karottennudeln mit Erdnussoße.....	102	Eiersalat.....	152
Blumenkohl-Gemüse-Reis	104	Linsen-Gemüse-Pfanne.....	154
Gemüseschmarrn	106	Tomaten-Spinat-Muffins.....	156
Pfannenzpizza	108	Kichererbsen-Mandel-Muffins mit	
Vegetarische Zucchini-Pfanne	112	Avocado-Aufstrich	160
Erbsen-Ragout	114	Herzhafte Linsen-Crêpes.....	162
		Rinderstreifen mit weißen Bohnen	164
BODYCHANGE® TO GO		Pre-Cooked (zum Aufwärmen).....	167
ideal für unterwegs	117	Feurige Karottensuppe	168
Snacks & Sweets	117	Kürbissuppe	170
Scharfe Kerne	118	BodyChange® Minestrone.....	172
Bacon-Chips	120	Marokkanischer Kichererbseneintopf	174
Grünkohl-Chips.....	122	Rotes Linsen-Curry.....	178
Brotsticks.....	124	Gelbes Rinder-Curry.....	180
Sesam-Cracker	126	Scharfer Bohneneintopf	182
Vegane Dark Chocolate Cookies	130	Ungarische Sauerkrautsuppe	184
Nuss-Berge	132	Hackfleisch-Zucchini-Kichererbsen-Suppe	186
Kernige Low-Carb-Kekse.....	134	Chili con Chicken.....	188
		Geschnetzeltes mit roten Bohnen	190

BODYCHANGE® kochfrei

zubereitet ohne Herd und Backofen 193

Shakes & Smoothies 193

Gemüse-Shake 194

Spicy Turbo Shake..... 198

Deep Green Smoothie 200

Chia-Matcha-Smoothie 204

Avocado-Gurke-Smoothie..... 206

Kirsch-Shake 208

Apfel-Goji-Beeren-Shake..... 210

Power-Shake 212

Monster-Mokka-Shake 214

Himbeer-Smoothie-Bowl 216

Salate 219

Gurke mit Schinken und Ei 220

Avocado-Tomaten-Salat 222

Westafrikanischer Sardinen-Salat 226

Fitness-Salat mit Schinken 228

Gefüllte Salad-Roll 230

Matjes an Rote-Bete-Salat 232

Biergarten-Salat 236

Thunfisch-Schichtsalat..... 238

Kichererbsensalat..... 240

Lachssalat auf Rucola..... 242

BodyChange® Hacks 245

BodyChange® »Milchkaffee«..... 246

Bullet Proof Coffee 250

Blitz-Brot..... 252

Blitz-Eier 254

Eier-Schinken-Waffeln 258

Pasta mit veganem Pesto 260

One-Pot-Glasnudel-Curry 262

Eier-Suppe..... 264

BodyChange® Turbo-Salz..... 266

Kräuterwürfel..... 268