

14

FRÜHSTÜCK

38

VEGETARISCH

50

VEGAN

66

FISCH

- 16 Powerful Yogurt Breakfast
- 18 Healthy Bread Omelette
- 21 Pochiertes Ei mit Avocado und Tomate
- 22 Smooth Start Bowl
- 24 Filling Me Softly
- 27 Egg-cellent Morning
- 28 Apfel-Zimt-Porridge
- 30 Breakfast All-Inclusive
- 33 Superfruit-Bowl mit Granola
- 34 Pochiertes Ei à la Popeye
- 36 Pancakes to Impress

- 40 Frische Salbei-Ravioli
- 42 Speedy Spaghettini
- 45 Peachy Burrata
- 46 Fenchel-Carpaccio mit Parmesan und Oliven
- 48 Avocado-Ziegenkäse-Bowl

- 52 Greenhorn Salad
- 54 Avocado-Cracker
- 57 Schaumige Zitronengras-Kokos-Suppe
- 58 Orient-Express
- 60 Prinz auf der Erbse
- 63 Tabouleh Rasa
- 64 Wild at Heart

- 68 Prawn to Be Wild
- 70 Ingwer-Crevetten-Wok
- 73 Matjes mit Apfel und Schalotte
- 74 Re-lachsen im Grünen
- 76 Garnelen-Gemüse-Tagliatelle
- 79 „Mein lieber Scholli!“

92

FLEISCH

- 80 Garnelen mit jungem Gemüse
- 82 Lachs mit Avocado und Miso-Dressing
- 85 Beschwipste Miesmuscheln
- 86 Lachsforelle mit Avocadosalsa
- 88 Garnelen-Zucchini-Pfanne
- 91 Couch-Potato-Räucherlachs
- 94 Steak Me Out!
- 96 Forest's Finest
- 99 Lammsteaks mit Bohnen-Stew
- 100 Juicy Chicken
- 102 Der Reigen der Lämmer
- 105 Die schnellste Bolognese aller Zeiten
- 106 Curry in a Hurry
- 108 Steak & Chips
- 111 Faultier-Flammkuchen

112

SÜSSES

- 114 Würzige Ananas mit Koriander
- 116 Keep-Calm-Crêpes
- 119 Tropical Fruitboom
- 120 Cookie Dough
- 122 3-Minute Frozen Yogurt
- 125 Mandarinenquark
- 126 Bitter & Sweet
- 128 1001-Nacht-Grießbrei

130

DRINKS

- 132 Green Power Smoothie
- 134 Sloth Sling
- 137 Spicy Hot Chocolate
- 138 Red Velvet Smoothie
- 140 Granatapfel-Kombucha-Mimosa
- 143 Better Lemon
- 144 Himbeer-Floater
- 146 Faultiers Liebling