

# REZEPTREGISTER

## A

### Auberginen

- Afrikanischer Erdnusstopf 78
- Süßkartoffeln mit Gemüse und Feta 74
- Avocado: Vollkornspaghetti mit Avocadocreme 77

## B

### Beeren-Vanille-Bowl 58

### Blumenkohlbratlinge mit Schinken 80

### Bohnen

- Gefüllte Paprika mit schwarzen Bohnen 79
- Nussiger Brokkolisalat 67

### Brokkoli

- Nussiger Brokkolisalat 67
- Süßkartoffeln mit Gemüse und Feta 74
- Buttermilch: Möhren-Buttermilch-Shake 62

## C/E

### Chia-Samen

- Chia-Leinsamen-Brot 73
- Overnight Oats mit Chia und Apfel 60

### Eier

- Blumenkohlbratlinge mit Schinken 80
- Indonesisches Omelett 70
- Italienisches Spiegelei mit Käse 71
- Kohlrabiauflauf mit Mini-Frikadellen 75
- Matjessalat 66
- Erbsen: Quinoosalat mit Erbsen und Minze 68
- Erdbeeren: Kokos-Skyr mit Obstsalat 59

### Erdnüsse

- Afrikanischer Erdnusstopf 78
- Indonesisches Omelett 70
- Protein-Porridge mit Erdnussmus 61

## F/H

### Fenchelsalat mit Feta 69

### Feta

- Fenchelsalat mit Feta 69
- Süßkartoffeln mit Gemüse und Feta 74

### Fisch

- Matjessalat 66
- Zander auf Gemüsebett 81

### Haferflocken

- Beeren-Vanille-Bowl 58

### Blumenkohlbratlinge mit Schinken 80

### Guten-Morgen-Drink 63

### Möhren-Buttermilch-Shake 62

### Overnight Oats mit Chia und Apfel 60

### Protein-Porridge mit Erdnussmus 61

### Hähnchenbrustfilet: Afrikanischer Erdnusstopf 78

### Heidelbeeren: Protein-Porridge mit Erdnussmus 61

## K/M

### Kichererbensuppe 64

### Kohlrabiauflauf mit Mini-Frikadellen 75

### Kokos-Skyr mit Obstsalat 59

### Matjessalat 66

### Möhren-Buttermilch-Shake 62

## N/O

### Nektarine: Kokos-Skyr mit Obstsalat 59

### Nudeln

### Vollkornspaghetti mit Avocadocreme 77

### Zucchini-Bärlauch-Pasta mit Tomaten 76

### Overnight Oats mit Chia und Apfel 60

## P/Q

### Paprika

### Gefüllte Paprika mit schwarzen Bohnen 79

### Quinoosalat mit Erbsen und Minze 68

### Protein-Porridge mit Erdnussmus 61

### Quinoosalat mit Erbsen und Minze 68

## R/S

### Rinderhackfleisch: Kohlrabiauflauf mit Mini-Frikadellen 75

### Sellerie: Zander auf Gemüsebett 81

### Süßkartoffeln

### Kichererbensuppe 64

### Süßkartoffeln mit Gemüse und Feta 74

## T

### Tofu

### Gefüllte Paprika mit schwarzen Bohnen 79

### Indonesisches Omelett 70

### Tomaten-Kohl-Topf mit roten Linsen 65

## V/W/Z

### Vollkornspaghetti mit Avocadocreme 77

### Weißkohl: Tomaten-Kohl-Topf mit roten Linsen 65

### Zander auf Gemüsebett 81

### Zucchini-Bärlauch-Pasta mit Tomaten 76