

# 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: Quinoasalat 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

- Kichererbsensuppe 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
- Quinoasalat mit Erbsen und Minze 68
- Protein-Porridge mit Erdnussmus 61
- Quinoasalat mit Erbsen und Minze 68

## R/S

- Rinderhackfleisch: Kohlrabiauflauf mit Mini-Frikadellen 75
- Sellerie: Zander auf Gemüsebett 81

### Süßkartoffeln

- Kichererbsensuppe 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