

Vorwort	6
<b>GRUNDLAGEN</b>	<b>8</b>
Zu diesem Buch	8
Top 10 Lebensmittel, die ich immer zu Hause habe	10
Food-Lifehacks	16
<b>REZEPTE</b>	<b>18</b>
<b>HELLO SUNSHINE</b>	<b>20</b>
DER PERFEKTE START IN DEN TAG	
Gesunde Zimt-Flakes	22
Gesunde Schoko-Pops	24
Mango-Kokos-Porridge	26
Carrot Cake Porridge	28
Herhaftes Porridge mit Avocado und Ei	30
Frühstücksmuffins mit Ei und Gemüse	34
Süßkartoffel-Bowl	36
Salted Caramel Baked Oats	38
Blueberry Lemon Cheesecake Pancakes	40
Frühstückspizza mit Kokos	42
Good-Morning-Konfitüre	44

**TAKE A BREAK**  
**KÖSTLICHER MITTAG****46**

Grüne Smoothie-Bowl	48
Gebackener Ziegenkäse mit Honig und Rosmarin auf Salat	50
Gefüllte Zucchini-Boote	52
Avocadobrot mit Feta und Oliven	56
Avocadobrot mit Erdbeeren und Honig	57
Baked Potato mit Tomaten-Avocado-Salat	58
Paniertes Feta auf Feldsalat mit Mango und Senfdressing	60
Teriyaki-Lachs mit Sesamspinat und Reis	64
Gemüse-Curry mit Blumenkohl	66
Süßkartoffel trifft Feta im Ofen	68
Peanut Buddha Bowl	70

**GESUNDE SNACKS**  
**ENERGIE FÜR ZWISCHENDURCH****73**

Papaya-Boote	74
Erdbeer-Schichtbowl mit knackigem Schoko-Topping	76
Matcha-Energy-Balls	80
Aprikosen-Energy-Balls	81
Supersaftige Müsliriegel	82
Haferkekse mit Schokolade	86
Gesunde Kokospralinen	88
Schoko-Erdnuss-Datteln	90

**LECKERE ABENDESSEN 92****SO ENDET DER TAG PERFEKT**

Auberginen-Tomaten-Salat mit Kichererbsen	94
Shakshuka - Gemüse-Ei-Pfanne	96
Mediterrane Gemüse-Schiffchen	98
Chicken Nuggets im Cornflakes-Mantel	100
Süßkartoffel-Pommes mit dem leckersten Avocado-Dip ever	102
One-Pot-Zitronenhähnchen	106
Gebratener Reis mit Ananas	108
Mango-Halloumi-Spieße	110
Wassermelonen-Salat mit Feta	112
Chicken Cashew Salad Wraps	114

**SOULFOOD 116****KLEINE SEELENSTREICHLER**

Gesundes Beeren-Crumble	118
Saftige Schoko-Tarte	120
No-Bake-Himbeerkuchen	122
Das saftigste Bananenbrot überhaupt	124
Triple Chocolate Lava Cake mit versteckter Zucchini	126
Gesunde Toffee-Pralinen	130
Gesunde Nusscreme mit Obst	132
Cookie Dough zum Löffeln	134
Erdbeer-Minz-Nicecream	136

**SNACKS FÜR  
TV-ABENDE 138  
DEN TAG GEMÜTLICH AUSKLINGEN  
LASSEN**

Blumenkohl-Pizza	140
Gebackener Camembert mit Balsamico-Erdbeeren	142
Cracker mit Heidelbeercompott	144
Vollkornchips mit Pesto- Pinienkern-Hummus	146
Knusprige Kichererbsen	148
Gesundes Tiramisu	150
Register	154
Danksagung	158
Über die Autorin	159