

# Rezept VERZEICHNIS

## STARTKLAR FÜR DEN TAG

- |    |                         |             |
|----|-------------------------|-------------|
| #1 | <b>Varoma-Omelett</b>   | Seite 13-14 |
| #2 | <b>Knusper Granola</b>  | Seite 15-16 |
| #3 | <b>Wolken-Brötchen</b>  | Seite 17-18 |
| #4 | <b>Overnight Chia's</b> | Seite 19-20 |
| #5 | <b>Kaiserschmarrn</b>   | Seite 21-22 |
| #6 | <b>Saaten-Brot</b>      | Seite 23-24 |
| #7 | <b>Fruchtaufstrich</b>  | Seite 25-26 |

## LEICHTE BEGLEITER

- |     |                        |             |
|-----|------------------------|-------------|
| #8  | <b>Kohlrabi-Pommes</b> | Seite 29-30 |
| #9  | <b>Klößchen</b>        | Seite 31-32 |
| #10 | <b>Blumenkohlpüree</b> | Seite 33-34 |
| #11 | <b>Gnocchi</b>         | Seite 35-36 |
| #12 | <b>Fladenbrot</b>      | Seite 37-38 |

## BUNTE MITTAGSLIEBLINGE

- |     |                                      |             |
|-----|--------------------------------------|-------------|
| #13 | <b>Karotten-Nudeln mit Bolognese</b> | Seite 41-42 |
| #14 | <b>Überbackene Hackfleischrolle</b>  | Seite 43-46 |
| #15 | <b>Gnocchi Caprese</b>               | Seite 47-48 |
| #16 | <b>Tomaten-Bohneneintopf</b>         | Seite 49-50 |
| #17 | <b>Zucchini-Cannelloni</b>           | Seite 51-54 |
| #18 | <b>Butter Chicken</b>                | Seite 55-56 |
| #19 | <b>Lachs auf Ofengemüse</b>          | Seite 57-58 |
| #20 | <b>Chili con Carne</b>               | Seite 59-60 |

# Rezept VERZEICHNIS

## BUNTE MITTAGSLIEBLINGE

- |  |             |
|--|-------------|
| #21 <b>Spinat-Frittata</b>               | Seite 61-62 |
| #22 <b>Rinder-Stroganoff</b>             | Seite 63-64 |
| #23 <b>Brokkoli Gratin</b>               | Seite 65-66 |
| #24 <b>Hähnchen in Zwiebel-Sahnesoße</b> | Seite 67-68 |
| #25 <b>Kohl-Hack-Auflauf</b>             | Seite 69-70 |

## SCHNELLE ENERGIEHAPPEN

- |                                     |             |
|-------------------------------------|-------------|
| #26 <b>Bagels</b>                   | Seite 73-74 |
| #27 <b>Tomaten-Mozzarella-Rolle</b> | Seite 75-76 |
| #28 <b>Tacos mit Guacamole</b>      | Seite 77-78 |
| #29 <b>Auberginen Bruschetta</b>    | Seite 79-80 |
| #30 <b>Blumenkohl-Pizza</b>         | Seite 81-84 |
| #31 <b>Gefüllte Champignons</b>     | Seite 85-86 |
| #32 <b>Gemüse-Lachsrolle</b>        | Seite 87-88 |
| #33 <b>Herzhafte Pancakes</b>       | Seite 89-90 |
| #34 <b>Falscher Kartoffelsalat</b>  | Seite 91-92 |

## NASCHEN MIT LEICHTIGKEIT

- |                                     |               |
|-------------------------------------|---------------|
| #35 <b>Erdbeer-Quark-Torte</b>      | Seite 95-98   |
| #36 <b>Amerikaner</b>               | Seite 99-100  |
| #37 <b>Mango-Quark-Creme</b>        | Seite 101-102 |
| #38 <b>Brownie-Käsekuchen</b>       | Seite 103-104 |
| #39 <b>Crêpes mit Zitronenquark</b> | Seite 105-106 |
| #40 <b>Schoko-Kokoswürfel</b>       | Seite 107-108 |