

Rezept VERZEICHNIS

STARTKLAR FÜR DEN TAG

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

LEICHE BEGLEITER

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

BUNTE MITTAGSLIEBLINGE

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

Rezept VERZEICHNIS

BUNTE MITTAGSLIEBLINGE

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

SCHNELLE ENERGIEHAPPEN

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

NASCHEN MIT LEICHTIGKEIT

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