

Inhalt

MEAL PREP – DAS PRINZIP	6	PERFEKT FÜR UNTERWEGS	48
WUSSTEST DU ...	8	Mini-Lachs-Frittatas	48
FRÜHSTÜCK	10	Fish & Chips	50
Beerige Smoothiebowl	10	Veggie-Frikadellen mit Bergkäse	52
Knuspermüsli mit Obstsalat	12	Spinatwaffeln	54
Power-Mandel-Muffins	14	Gemüsekiste mit Quark	56
Kleine Joghurt-Obstkiste	16	Rote-Bete-Sandwich	
Dreierlei Super-Smoothies	18	mit Ziegenfrischkäse	58
Mascarpone-Crème mit Heidelbeeren	20	Falafel-Box	60
Bircher-Porridge mit Nüssen	22	Power-Nuss-Riegel	62
Chia-Pudding-Bowl	24	MEAL-PREP-WOCHENPLAN	64
MITTAGESSEN	26		
Leckere Kürbissuppe	26		
Frische Sommersuppe mit Dill	28		
Mediterraner Quinoa-Salat	30		
Misosuppe mit Gemüse	32		
Grünes Gemüsecurry	34		
Kartoffelsalat mit Ei	36		
Zucchini-Salat	38		
Erbsen-Daal	40		
Grüne Asia-Bowl	42		
Sandwich mit Erdnussmus	44		
Fruchtiger Garnelensalat	46		