

**BASIS-REZEPTE** **6**

Knoblauchpaste 6

Frische Gemüsepaste 7

**DER GESUNDE START IN DEN TAG** **8**

Zimt-Grießbrei mit Blaubeersöße 8

Piña-Colada Bircher-Müsli 9

Himbeer Pudding-Oats 10

Smoothie-Bowl 11

Kokos-Chia-Pudding  
mit Granola & Obst 12

Grüner Smoothie 13

Milchreis to-go mit Beerenkompott 14

Skyr-Apfel-Küchlein 16

Beeren-Mohn-Glück 17

Schoko-Zimt-Granola 18

Apfel-Walnuss-Porridge 19

Schoko-Beeren-Traum 20

Low-Carb Erdbeer-Marmelade  
ohne Zucker 21Beeren-Crumble mit  
Haferflocken-Streuseln 22Schoko-Haselnuss Chia-Pudding  
mit Erdbeer-Joghurt 24**HAUPTGERICHTE LEICHT & SCHNELL** **26**Lachs mit Bröselkruste auf  
Petersilien-Kartoffelbrei 26

Dinnete – schwäbische Pizza 28

Blitzschnelle Paprika-Bulgur-Pfanne  
mit Rucola 30Scharfes Linsen-Kichererbsen-Curry  
mit Reis 32Bulgursalat türkischer Art  
und Grillachs 34Paprika-Mozzarella-Hähnchen  
mit Gurkensalat und Fladenbrot 36Süßkartoffel-Ingwer-Süppchen  
mit Kokosmilch und Garnelen 38Blitzschnelle  
Feierabend-Tomatensoße 40Lauwarmes Rosenkohl-Süßkartoffel-  
Grillgemüse mit Wildreis 42

Feurige Mais-Käse-Fritters 44

Empanadas mit Thunfisch 46

Knusprige Ofenkartoffeln  
mit Kräuterdipp 48Nuggets mit Erbsenpüree und  
Petersilien-Limetten-Aioli 50

**DIPS & SOSSEN – WENN'S SCHNELL  
GEHEN SOLL** **77**

---

Pikanter Feta mit Knoblauch und Kräutern	77
Mexikanische Guacamole	78
Avocado-Cashew Dipp	79
Schnittlauchblüten-Knoblauchbutter in 2 Varianten	80
Authentisches griechisches Tzaziki	81
Pesto rot & grün	82
Hummus mal anders	84
Selbstgemachter Ajvar	86

**LECKERE SALATE OHNE AUFWAND** **52**

---

Orientalischer Couscous-Salat mit gebratenem Halloumi	52
Bunter Kichererbsen-Salat	54
Griechischer Quinoa-Salat	56
Lauwarmer Spargel-Erdbeersalat mit Basilikum-Minz-Pesto	58
Lieblings-Gurkensalat	60
Paella-Reissalat	61
Italian Dressing & Erdnuss-Dressing	62
10-Minuten Pesto-Nudelsalat	63

**BROT & BRÖTCHEN  
FÜR DEN MAXIMALEN GENUSS** **64**

---

No Knead Dinkel-Baguette	64
Dinkel-Vollkornbrot mit Saaten	66
Roggen-Dinkelbrötchen mit Sonnenblumenkernen	68
Dinkel-Fladenbrot mit Vollkornmehl	70
Joghurtbrötchen über Nacht	72
Wurzel-Vollkornbrot mit Walnüssen	73
Mischtoast mit Kürbiskernen	74
Abstechbrötchen: Die einfachsten Brötchen der Welt	76

**FÜR DEN SÜSSEN ZAHN** **88**

---

Chia-Energy-Balls	88
Blaubeer-Kokos-Muffins mit Kokosblütenzucker	89
Zuckerfreies Spaghetti-Eis-Dessert	90
Zuckerfreie Haselnuss-Cookies	91
Cheesecake-Pfannkuchen mit Erdbeersoße	92
Fruchtiger Beeren-Pudding	94
Waffeln schwarz-weiß	95
Müsli Bites – mit einem Happs im Mund	96