

Vorwort	4	WENN'S MAL SCHNELL GEHEN MUSS	55
WAS IST DIABETES? – EINE EINFÜHRUNG	7	Pasta mit klassischem Pesto	56
Wer schreibt hier? Dr. Wolfgang Schneider stellt sich vor	8	Tomatentarte	58
Grundlegendes zur Krankheit und ihrer Funktionsweise	9	Zucchini-Flammkuchen	60
ZUM START IN DEN TAG	19	Bunte Tortilla	62
Pochiertes Ei auf Kürbismus	20	Birnen-Pfannkuchen mit Lavendel	63
Gemüseomelette mit frischen Kräutern	22	Brokkoli-Pasta	64
Granola mit Leinsamen, Nüssen und Gewürzen	24	Burrata-Schnitten	66
Overnight Oats mit Kokosmilch	26	Feta-Tomaten-Pasta	68
Klassische Shakshuka	28	Toasted Cheese mit Nektarine	70
Hirsebowl mit Tonkabohne	30	Obstbrot mit Nüssen und Quark	72
Polenta-Pfannkuchen mit Rucola und Nüssen	32	GERICHTE FÜR UNBESCHWERTE TAGE	75
Shakshuka in grün	34	Pita mit Ofengemüse und Halloumi	76
Banana-Fritters	36	Couscous mit buntem Gemüse und Tomaten-Vinaigrette	78
Buttermilch-Heidelbeer-Pfannkuchen	37	Dreierlei Gemüse-Dips	80
KLEINIGKEITEN FÜR UNTERWEGS	39	Tomaten-Brot-Salat	82
Granola-Riegel mit Erdbeeren	40	Rübenquiche	84
Pfannkuchen-Happen mit Spinat	42	Galette – süß und herhaft	86
Buchweizen-Cookies	44	Hirsесalat mit Aubergine	88
Gemüse-Quinoa-Pattys	46	Krosse Tomaten-Bohnen-Schnitten	90
Apfelwaffeln	48	Zucchini-Burrata-Salat	92
Gemüse-Halloumi-Sandwich	50	Spinat-Feta-Dreiecke	94
Gemüserollen	52	Gerösteter Blumenkohl	96
		Crunchy Grünkohlchips aus dem Ofen	97
		Bunter Hirsесalat	98

HERZHAFTES FÜR DIE GANZE FAMILIE

- Fischburger mit Dill-Ahornsirup-Mayonnaise
Pasta mit geröstetem Gemüse
Linsen-Dal mit buntem Gemüse
Fisch im Blumenkohlmantel
Pilz-Linsen-Ragout mit Vollkornreis
Pizza mit Brokkoliboden
Semmelknödel auf Salatbett
Spargel-Risotto
Bolognese mit veganer Alternative
Süßkartoffel-Caprese
Knusprige Tofu-Bowl mit Roter Bete und Kürbis
Blackbean Burger
Tomaten-Risotto

SÜSSES ZUM ABSCHLUSS

- Erdbeer-Cheesecake
Mediterraner Obstsalat
Milchreis mit Apfel-Birnen-Kompott
Schnelles Vanilleeis
Apfelcrumble
Obst-Clafoutis

ALLERLEI FÜR NEBENBEI

- 101** 102 104 106 108 110 112 114 116 118 120 122 124 126 129 130 132 134 136 138 140
- Saucen-Quartett
Mayonnaise
Ketchup
Erdnussauce
Tomaten-Vinaigrette
Pita-Brot
Burger Buns
Dreierlei Mus
Kürbismus
Sußkartoffelmus
Walnussmus
Kleinigkeiten
Basilikum-Pesto
Basilikum-Vinaigrette
Quarkdip
Mandelkrokant
Über die Autorin
Lust auf mehr?
Impressum
- 143** 144 144 144 145 145 146 147 148 148 148 149 150 150 150 151 151 158 159 160