

Vorwort	4	<b>WENN'S MAL SCHNELL GEHEN MUSS</b>	<b>55</b>
<b>WAS IST DIABETES? – EINE EINFÜHRUNG</b>	<b>7</b>	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
<b>ZUM START IN DEN TAG</b>	<b>19</b>	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	<b>GERICHTE FÜR UNBESCHWERTE TAGE</b>	<b>75</b>
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
<b>KLEINIGKEITEN FÜR UNTERWEGS</b>	<b>39</b>	Tomaten-Brot-Salat	82
Granola-Riegel mit Erdbeeren	40	Rübenquiche	84
Pfannkuchen-Happen mit Spinat	42	Galette – süß und herzhaft	86
Buchweizen-Cookies	44	Hirsesalat 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 Hirsesalat	98

## **HERZHAFTES FÜR DIE GANZE FAMILIE**

Fischburger mit Dill-Ahornsirup-Mayonnaise	101
Pasta mit geröstetem Gemüse	102
Linsen-Dal mit buntem Gemüse	104
Fisch im Blumenkohlmantel	106
Pilz-Linsen-Ragout mit Vollkornreis	108
Pizza mit Brokkoliboden	110
Semmelknödel auf Salatbett	112
Spargel-Risotto	114
Bolognese mit veganer Alternative	116
Süßkartoffel-Caprese	118
Knusprige Tofu-Bowl mit Roter Bete und Kürbis	120
Blackbean Burger	122
Tomaten-Risotto	124

## **SÜSSES ZUM ABSCHLUSS**

Erdbeer-Cheesecake	126
Mediterraner Obstsalat	129
Milchreis mit Apfel-Birnen-Kompott	130
Schnelles Vanilleeis	132
Apfelcrumble	134
Obst-Clafoutis	136

## **ALLERLEI FÜR NEBENBEI**

Saucen-Quartett	143
Mayonnaise	144
Ketchup	144
Erdnussauce	145
Tomaten-Vinaigrette	145
Pita-Brot	146
Burger Buns	147
Dreierlei Mus	148
Kürbismus	148
Süßkartoffelmus	148
Walnussmus	149
Kleinigkeiten	150
Basilikum-Pesto	150
Basilikum-Vinaigrette	150
Quarkdip	151
Mandelkrokant	151
Über die Autorin	158
Lust auf mehr?	159
Impressum	160