

INHALT

- 6 VORWORT
- 7 WAS BEDEUTET ES, KLÜGER UND NICHT WENIGER ZU ESSEN?
- 11 MEIN GRUNDSATZ:
MEHR, NICHT WENIGER!
- 12 ZUCKERALTERNATIVEN:
WELCHE IST DIE BESTE?
- 14 KOHLENHYDRATE, FETTE, PROTEINE:
EINE ÜBERSICHT
- 15 HEISSHUNGER –
EIN HÄUFIGES PROBLEM
- 19 AUF DAS HUNGERGEFÜHL
HÖREN LERNEN
- 21 DREI TRICKS AUS DER
ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE
- 24 WAS SCHLAF MIT DEINER
ERNÄHRUNG ZU TUN HAT
- 26 WIE DU DEINEN STOFFWECHSEL
WIRKLICH ANKURBELST

29	FRÜHSTÜCK
31	Erdbeer-Vanille-Protein-Bowl
32	»Iß klüger, nicht weniger«-Milchreis
35	Schokoladenbowl
36	Vanille-Protein-Waffeln
39	Quarkbrötchen
40	Overnight Oats in zwei Variationen
43	Apfel-Pancakes
44	Blaubeer-Smoothie-Bowl
47	Fluffige Frühstückspizza
48	Kokos-Chia-Pudding
51	Last-Minute-Porridge
53	SUPPEN UND SALATE
54	Proteinsalat
57	Herbstsalat
58	Fünf-Zutaten-Proteinsalat
61	Rosa Suppe mit Roter Bete
62	Fünf-Zutaten-Spargelsuppe
65	Schnelle Linsensuppe
66	Kartoffel-Käse-Suppe
69	Käse-Spaghetti-Proteinsuppe
71	HAUPTGERICHTE
73	Zehn-Minuten-Pfanne Asia-Stil
74	One-Pot-Pizza
77	Veggie-Burger mit Kartoffelpalten
78	Einfache Zehn-Minuten-Pfanne
81	Zucchiniboote
82	Gemüse-Lasagne
85	Fünfzehn-Minuten-Soßenpfanne
86	Vegetarische Spaghetti Carbonara à la Milena
89	Protein-Pizza Tomate-Mozzarella
90	Eintopf mit gerösteten Kichererbsen
93	Käse-Zucchini-Proteintaler
94	Gefüllter Kürbis aus der Mikrowelle

- 97 Kichererbsen-Curry-Auflauf
- 98 »Ich mag kein Gemüse«-Frikadellen
- 101 Limetten-Avocado-Soße
- 102 Schnelle Reispfanne
- 105 Süßkartoffelbratlinge
- 106 Veggie-Lasagne

109 SNACKS

- 111 Gemüserollen
- 112 Wrap-Pizza Margherita
- 115 Edamame-Avocado-Dip
- 116 Gefüllter Blätterteig
- 119 Sommerrollen
- 120 Süßkartoffeltoasties
- 123 Schneller Shake für unterwegs
- 124 Kichererbsen-Kekse
- 127 Kürbis-Ausstechplätzchen
- 128 Lebkuchen
- 131 Vanillekipferl

133 DESSERTS

- 134 Blaubeermuffins
- 137 Donut-Standardrezept
- 138 Schoko-Himbeer-Donuts
- 141 Himbeercrumble
- 142 Karottenkuchen
- 145 Himbeer-Frischkäse-Muffins
- 146 Schokobrownies mit Kürbis
- 149 Zitronenkuchen vom Blech
- 150 Bratapfel-Zimtschnecken
- 153 Protein-Käsekuchen
- 154 Limetten-Bohnen-Kuchen
- 157 Mini-Blaubeerkuchen

158 ZUTATENREGISTER