

Inhalt

23 Blitzrezepte

- 24 Schneller Fitnesssalat
- 27 Holy-Tuna-Salat
- 28 Griechischer Feta-Salat
- 31 Ruck-Zuck-Eiersalat
- 32 Cheeseburger-Blitzpizza
- 35 Ruck-Zuck-Hack-Pfanne
- 36 Rinderfilet auf Brokkolini mit Mandelcreme
- 39 Quinoa-Curry
- 40 Süßkartoffel-Toast mit Rote-Bete-Aufstrich
- 43 Lachs-Omelett
- 44 Lecker-schmecker-Creme
- 47 Bananen-Sushi
- 48 Kokos-Porridge mit karamellisierten Bananen
- 51 Erdbeer-Kokos-Tiramisu
- 53 Heidelbeer-Joghurt-Shake

57 Unter 30 Minuten

- 58 Fruchtiger Hähnchensalat
- 61 Caesarsalat mit Knusperspeck
- 62 Steak-Salat Asia-Style
- 65 Nudeln mit Brokkoli-Pesto
- 66 Falsches Gyros
- 69 Hähnchen-Ratatouille
- 70 High-Protein-Pizzarolle
- 73 Putenrouladen
- 74 Cremige Mamaliga
- 77 Mamaliga-Schnitten
- 78 Rhabarber-Teilchen

83 *One Pot*

- 85 Gnocchi-Spinat-Pfanne
- 86 Maultaschenpfanne
- 89 Mexikanischer Eintopf
- 90 Chili sin carne
- 93 Curry-Hähnchen-Pfanne mit Reis
- 94 Blumenkohl-Shakshuka
- 97 Würstchen-Eintopf mit Kohlrabi
- 98 Tomatenrisotto

103 *Aus dem Ofen*

- 105 Ofen-Schnitzel-Spaghetti
- 106 Cremige Ofen-Nudeln
- 109 Schnelle Ofen-Pasta mit Erbsen und Möhren
- 110 Hawaii-Hähnchen
- 113 Ofen-Falafeln
- 114 Kartoffel-Spinat-Gratin
- 117 Würziger Blumenkohl
- 118 Gefüllte Champignons
- 121 Herzhafter Ofen-Toast
- 122 Fruchtiger Quarkauflauf
- 125 Apfel-Karotten-Kuchen-Bowl
- 126 Sprite-Zero-Kuchen-Bowl
- 129 Apple Pie
- 130 Blueberry Muffins

135 *Meal Prep*

- 137 Tortellini-Salat
- 138 Farfalle-Salat
- 141 Wrap-Auflauf
- 142 Gyros-Auflauf
- 145 Apfel-Zimt-Brot
- 146 Runde Apfeltaschen
- 149 Mini-Mohn-Oats
- 150 Himbeer-Swirl
- 153 Cheesecake-Törtchen mit Marmelade
- 154 Raffaello-Frozen-Bites
- 157 White Chocolate Nice Cream