

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Mein Weg zur Alles-ohne-Ernährung	10
Wichtige Informationen zum Kochbuch	12
 Ernährungswissen	 15
Low Carb: Wieso Low Carb?	16
Paleo: Wieso Paleo?	18
Darmpilzdiät: Wieso Darmpilzdiät?	20
Darmfreundliche Ernährung: Die 10 wichtigsten Grundregeln	22
Die umstrittensten Lebensmittel	23
Lebensmittelübersicht Kochbuch	25
Lebensmittelalternativen	32
 Frühstück & Backwaren	 35
Mandelbrot	36
Mandel-Leinsamen-Brötchen	37
Mandel-Körnerbrot	38
Haselnuss-Körnerbrot	39
Leinsamenbrot	40
Beerenmarmelade	41
Süßkartoffel-Bowl mit Beeren	42
Nuss-Nougat-Creme	43
Waffeln mit Erdbeersoße	44
Gebratener Zimt-Apple mit Joghurt	45
Apfel-Möhren-Muffins	46
Rührei mit Tomaten	47
Kokos-Knuspermüsli	48
Granola	49
Haferbrei mit Apfel und Zimt	50
Zimtfakes	51
Schoko-Nuss-Müsli	52
Samen-Nuss-Porridge	53
Apfel-Kokos-Porridge	54
Samen-Kokos-Porridge	55
Schokoporridge mit Schokocreme	56

Carob-Chai-Porridge.....	57
Buchweizen-Porridge.....	58
Pancakes mit Schokocreme.....	59
Buchweizen-Heidelbeer-Pfannekuchen.....	60
Kastanien-Apfelpfannekuchen.....	61
Müsli-Frühstückskekse.....	62
Süßkartoffel-Toast.....	63

Warme Gerichte 65

Gemüsepudding.....	66
Zoodles mit Walnuss-Pesto.....	67
Zoodles mit Tomate-Mozzarella.....	68
Zoodles mit Lachs und Spinat.....	69
Zoodles mit Bolognese.....	70
Risotto mit Möhren und Tomaten.....	71
XL-Burger.....	72
Gemüse-Hack-Pfanne mit Rucola.....	74
Gefüllte Paprika.....	75
Thai Curry mit Konjakreis.....	76
Bunte Gemüsepfanne.....	78
Gefüllte Kohlrabi.....	79
Chicken Nuggets mit Ketchup.....	80
Sesamhähnchen mit Möhrennudeln.....	82
Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen.....	83
Zucchiniabällchen mit Konjakreis.....	84
Gemüse-Zoodles-Quiche.....	86
Quiche mit Lachs und Spinat.....	87
Zucchini-Lasagne.....	88
Spargel mit Lachs.....	90
Gemüsecurry mit Lachs.....	91
Ofengemüse mit Hähnchenbrust.....	92
Zucchini-Möhren-Suppe mit Hack.....	93
Gemüseabällchen.....	94
Gyrosteller.....	96
Blumenkohlpudding mit Fleischabällchen.....	97
Pizzasuppe.....	98
Möhren-Kartoffel-Eintopf.....	100
Hühner-Gemüse-Suppe.....	101
Dönertasche.....	102

Gurken-Lachs-Pfanne	104
Knochenbrühe	105
Blumenkohl-Pizza	106
Bunte Hähnchenspieße	108
Ofen-Kartoffelecken	109
Blumenkohlfalafel mit Sesammöhren	110
Gemüse-Kartoffel-Gratin.....	112
Kartoffel-Puffer mit Apfelmus	113
Wirsing-Lasagne.....	114
Puten-Gemüse-Pfanne.....	116
Süßkartoffel-Hack-Auflauf mit Feta.....	117
Gulasch mit Möhren	118
Spitzkohl-Hack-Pfanne.....	119

Salate, Snacks & kalte Speisen 121

Gemüsesticks mit Hummus	122
Gazpacho	123
Gemüsefrikadellen mit Möhrensalat.....	124
Rotkrautsalat	126
Grüner Salat mit Walnüssen.....	127
Feldsalat mit Hähnchen.....	128
Feldsalat mit gebratenem Gemüse.....	129
Brokkolisalat	130
Quinoasalat mit Brokkoli und Feta	131
Gemüsewaffeln.....	132
Reissalat mit Hähnchencurry.....	133
Samen-Knäckebrot.....	134
Kartoffelcracker.....	135

Soßen & Dips..... 137

Tomatenketchup	138
Vinaigrette.....	139
Falsches Joghurtdressing.....	140
Blumenkohl-Hummus	141
Spinat-Walnuss-Pesto.....	142
Basilikum-Pesto.....	143
Zucchini-Pesto	144
Möhren-Pesto	145

Süßes & Desserts	147
Erdmandel-Cookie-Dough.....	148
Schokoladenmousse	149
Kokos-Bällchen	150
Schoko-Kokos-Bällchen	151
Apfelkuchen	152
Schoko-Nuss-Crossies.....	153
Zitronenkuchen	154
Beerensorbet.....	156
Beerenjoghurt	157
Heidelbeerkuchen.....	158
Süßkartoffel-Brownies	160
Apfel-Crumble mit Vanillesoße	162
Blumenkohl-Milchreis.....	164
Kokos-Riegel mit Schokoladenhülle.....	165
XL-Cookies	166
Gebrannte Mandeln	168
Spekulatius-Keksteig-Creme.....	169
Mandel-Butter-Cups	170
Kokos-Schoko-Pudding.....	172
Heiße Schokolade	173
Goldene Milch	174
 Nachwort	 177
Infos zum Buch.....	178
Über die Autorin.....	179
Dankeschön.....	180