

# INHALT

Über mich	9
Schnell kochen - gut essen	10
Tipps & Tricks	12
FRÜHSTÜCK	
<b>1</b>	
Energie-Müsli	18
Matcha-Porridge	20
Kokosquark mit Papaya	22
Rote-Bete-Porridge	24
SALATE	
<b>2</b>	
Gurke-Mango-Salat	28
Rote-Bete-Apfel-Salat	30
Melonen-Feta-Salat	32
Sauerkraut-Dattel-Salat	34
Fenchel-Apfel-Salat	36
Radicchio-Orangen-Salat	38
SUPPEN	
<b>3</b>	
Kichererbsen-Kokos-Suppe	42
Karotten-Birnen-Suppe	44
Grüne Bohnen-Suppe	46
HERZHAFT & KALT	
<b>4</b>	
Papaya mit Mozzarella	50
Rote-Bete-Gazpacho	52
Low-Carb-Wrap	54
Rote-Bete-Carpaccio	56
Papaya-Carpaccio mit Feta	58
Fermentierte Karottensticks	60

## HERZHAFT & WARM

<b>5</b>	Süßkartoffeln & Ziegenkäse	64
	Blumenkohlpüree mit Pilzen	66
	Frittata	68
	Spinatnockerl mit Salbei	70
	Auberginenpüree mit Fisch	72
	Steckrüben-Spaghetti	74
	Karottenpüree & Hack	76
	Sahniger Fenchel mit Lachs	78
	Kohlrabisticks mit Dip	80
	Brokkoli auf Rote-Bete-Hummus	82
	Gebrillte Avocado mit Melonen-Salsa	84

## BASICS, DIPS, BROT

<b>6</b>	Gemüsewürze	88
	Körniges Knäckebrot	90
	Rosmarin-Cracker	92
	Blumenkohl-Hummus	94
	Buchweizen-Naans	96
	Brokkoli-Erbsen-Dip	98
	Gewürzmandeln	100

## DESSERT

<b>7</b>	Schokoladige Avocado-Crème	104
	Mango-Crème	106
	Kokos-Pancakes mit Beeren	108
	Papaya mit Mascarpone	110
	Bratapfel mit Vanille-Dip	112

## SÜSSE IDEEN

<b>8</b>	Kernige Schokocrossies	116
	Banane mit Schoko	118
	Apfel mit Mandelmus	120
	Register (nach Zutaten)	124