

Langsames Frühstück

Brokkoli-Muffins	12
Ananas-Smoothie-Bowl	14
Gebackene Grapefruit mit Ricotta	16
Waffeleier mit Basilikum	18
Erbsenpüree und gebackener Lachs auf Vollkornbrot	20
Kakao-Pfannkuchen aus Frischkäse	22
Gebackener Kürbis mit Feta und Sesam	24
Crêpes mit gebackenen Äpfeln und Kardamom	26
Kakao-Kugeln in Milch	28
Gravlax mit Roter Bete	30
Dinkelbrei mit gebackenen Heidelbeeren	32
Zucchini-Nestchen	34
Süßkartoffelpuffer mit gebackenen Äpfeln und Zimt	36

Schnelles für die Vesperbox

Sushi mit Quinoa	42
Cloud Bread	44
Salat mit Grünkohl und Gurke	46
Heidelbeer-Energy-Kugeln	48
Dinkelbrezeln	50
Nudelsalat	52
Hühnchen-Nuggets im Haselnussmantel	54
Wrap mit Tempeh, Reis und Erdnuss-Dressing	56
Salat mit Kokos-Dressing	60
Salat mit Linsen, Fenchel und gebratenen Kürbiskernen	60
Bulgur mit hausgemachtem Pesto und gebackenen Tomaten	61
Hirse mit Pesto, Minze und Ziegenkäse	61

In der Hauptrolle: Gemüse

Rote-Bohnen-Suppe	66
Pilzsuppe	68
Minestrone	70
Erbsensuppe mit Karotten	72
Kartoffelsuppe	74
Tomaten-Gazpacho	78
Gurken-Gazpacho	78
Thailändisches Kokos-Gazpacho	79
Rote-Bete-Gazpacho	79
Spinatsuppe	80
Gemüsebrühe	82
Kartoffelsalat	84
Pizza mit Spinatboden	86
Sauerkraut-Kartoffelpuffer	88
Tofu-Burger mit Süßkartoffeln	90
Bowl mit Tofu in Kokos	92
Blumenkohl-Pilaw	94
Gebackene Polenta mit Gemüse	96
Kürbispüree	98
Kürbis-Gnocchi	100
Linsenburger	102
Quiche	104
Gnocchi mit Pfifferlingen und Salbei	106

Fleisch im Fokus

Suppe mit gezupftem Hühnerfleisch	112
Knödelsuppe	114
Süßkartoffel-Lasagne	116
Hühnerkeulen in Soße mit getrockneten Tomaten	118
Garnelen in Senfsoße	120
Garnelentaler	122

Hühnerbrust mit Meerrettich-Quinoa und Pilzen	124
Gefüllte Putenbrust mit Chili-Süßkartoffel-Püree	126
Brathähnchen mit Gemüse vom Blech	128
Spaghetti mit Soße aus gebackenen Paprika und Putenhackfleisch	130
Forelle mit Mandelkruste und Karottenpüree	132
Hecht mit Sesam, Limette und Avocado-Mango-Salat	134
Steak mit Salat	136
Rinderburger mit Zwiebelmarmelade	138
Rindergulasch	140

Süße Freuden

Apfelmuffins aus gebackenen Äpfeln mit Streuseln	146
Lava Cake	148
Avocado-Brownies	150
Gitterkuchen	152
Hefepannkuchen mit Zwetschgen und saurer Sahne	154
Quark-Knödel mit Aprikosen	156
Joghurt-Pannacotta	158
Gummibärchen ohne Zucker	160
Karottenroulade	162
Pfirsich-Galette	164
Mohn-Gugelhupf	166
Nuss-Gugelhupf mit Schokolade	168
Karotten-Gugelhupf	169
Bananenkuchen	170

Gemütliches Beisammensein mit Freunden

Schokoladen-Popcorn	176
Potato Wedges	178

Süßkartoffel-Chips mit Avocado-Dip	180
Pilz-Pastete	182
Obst in Schokolade	184
Süßes Brot mit Vanille-Ricotta und Feigen	186
Zucchini-Rollen	190
Frischkäse-Kugeln	190
Grissini	191
Pfannkuchen-Sofahäppchen	191
Vollkorn-Bruschetta	192
Sesam-Vollkornbrötchen	198

Am Wochenende in der Küche

Roggenfladen	200
Erdbeer-Marmelade mit Stevia	202
Vollkorn-Tortillas	204
Zucchini Brot	206
Pesto aus getrockneten Tomaten	210
Minze-Rucola-Pesto	210
Pesto aus Karottengrün	211
Spinat-Petersilien-Pesto	211
Rote-Bete-Pesto	211
Chili-Limetten-Dressing	212
Joghurt-Petersilien-Dressing	212
Balsamico-Dressing	213
Honig-Senf-Dressing	213
Avocado-Dressing	213
Zutaten und ihre Alternativen	214
Wasserbad	215
Danksagung	216