

INHALT

»EAT GOOD BEAUTY FOOD« MIT MRS FLURY	4	SNACKS	
GUT ESSEN UND GLÜCKLICH SEIN	6	GESUNDE ENERGIE FÜR ZWISCHENDURCH	51
AUSGEWOGEN PFLANZLICH ESSEN	13	Müsliriegel	52
SO FUNKTIONIERT DIESES BUCH	18	Herzhafte Proteinriegel	53
ERNÄHRUNGSPLAN FÜR EINE WOCH	20	Heidelbeer-Bliss-Balls	55
		Carrot Cake Bites	56
		Saatencracker	59
RISE & SHINE		Hummus-Varianten	62
ENERGIEREICH IN DEN TAG STARTEN	22	Erbsendip	62
Nährstoffreiche Beauty Juices	25	Pink Hummus	62
Pink Juice	25	Black-Bean-Hummus	63
Green Goddess	25	Spinathummus	63
A-C-E Juice	25	Süßkartoffel-Gemüse-Wedges	64
Matcha-Latte	27	Blumenkohl-Wings	65
Frühstücks-Cookies	28		
Pfannen-Granola	30	SUPPEN UND SALATE	
Beauty-Smoothie-Bowl mit Porridge	31	NÄHRSTOFFREICHE LEICHTE MAHLZEITEN	67
Gebackene Süßkartoffel	32	Süßkartoffel-Karotten-Suppe mit Ingwer	68
Pancake Cereal	34	Supergrüne Brokkolisuppe	70
Gekeimtes Buchweizen-Granola	37	Sommerlicher Pastasalat	73
Hirse-Overnight-Oats mit Heidelbeeren	38	Regenbogen-Linsensalat	74
Baked Oats	39	Knackig grüner Krautsalat	76
Karotten-Bananen-Brot	40	Superfood-Grünkohlsalat	78
Socca-Kichererbsen-Pfannkuchen	42	Wassermelonen-Avocado-Salat	79
Protein-Scramble mit Kurkuma und Spinat	45	Protein-Couscoussalat mit Basilikumvinaigrette	81
Haferbrot ohne Mehl	46	Mango-Gurken-Salat mit Quinoa	82
Sauerteigbrot	49		

HAUPTGERICHTE UND PASTA

GESUNDE ABWECHSLUNG AUF DEM TELLER 85

Pasta mit cremiger Paprikasauce aus dem Ofen	87
Grüne Nockerl	88
Protein-Pastinakenpasta	89
Lila Pasta	91
Buchweizen-Hackbällchen	92
Superfood-Pestopasta	94
Falafel-Proteinbällchen	95
Kichererbsen-Süßkartoffel-Eintopf	97
Linsen-Dal mit Blumenkohl und Spinat	98
Crispy-Tofu-Bowl	100
Gemüsequiche mit Macadamianüssen	103
Gefüllte Süßkartoffel mit Quinoa	104
Cremiger Spargelrisotto	107
Glutenfreie Spinatcrêpes	108
Eat-Good-Food-Pizza	110
One-Pot-Hirse mit Gemüse und Bohnen	113
Tofu-Gyros mit Zaziki	114
Ofen-Ratatouille	116
Romana-Wraps mit Bohnenhack	119
Bohnen-Tortillas	120
Linsenfannkuchen	122
Gebackener Blumenkohl	125

SWEETS

SÜSSES MIT WENIGER ZUCKER 126

Beerencrème	129
No-Bake-Mandel-Cookies	130
Zitronen-Käsekuchen	133
Kokos-Bites	135
Schwarzer Reis mit Mango	136
Schoko-Chia-Tarte	138

Heidelbeer-Bananen-Kuchen	141
Tiramisu-Muffins	142
Orangen-Cheesecake-Törtchen	145
Protein-Brownies	146
Schoko-Knusperriegel	148
Haselnuss-Schoko-Pralinen	151

BASICS

VORBEREITUNG, DIE SICH LOHNT 152

Hanfdrink	154
Chiamarmelade	155
Sauerteigansatz	156
Kürbis-Parmesan	158
Pistazien-Pesto	159
Hülsenfrüchtetofu	160
Tofu-Feta	161
Cashew-Sour-Cream	162
Pink Pickles	163
Kichererbsen-Pitabrot	164

BEAUTY-REZEPTE

SCHÖNHEIT VON AUSSEN 166

Haferflockenmaske	168
Schoko-Kokos-Maske	168
Avocado-Bananen-Kur	169
Kokos-Minze-Körperpeeling	169

VIELEN DANK 170

ANHANG 171

REGISTER 172

IMPRESSUM 176