

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

HAUPTGERICHTE UND PASTA			
GESUNDE ABWECHSLUNG AUF DEM TELLER	85		
Pasta mit cremiger Paprikasauce aus dem Ofen	87	Heidelbeer-Bananen-Kuchen	141
Grüne Nockerl	88	Tiramisu-Muffins	142
Protein-Pastinakenpasta	89	Orangen-Cheesecake-Törtchen	145
Lila Pasta	91	Protein-Brownies	146
Buchweizen-Hackbällchen	92	Schoko-Knusperriegel	148
Superfood-Pestopasta	94	Haselnuss-Schoko-Pralinen	151
Falafel-Proteinbällchen	95		
Kichererbsen-Süßkartoffel-Eintopf	97		
Linsen-Dal mit Blumenkohl und Spinat	98		
Crispy-Tofu-Bowl	100	BASICS	
Gemüsequiche mit Macadamianüssen	103	VORBEREITUNG, DIE SICH LOHNT	152
Gefüllte Süßkartoffel mit Quinoa	104	Hanfdrink	154
Cremiger Spargelrisotto	107	Chiamarmelade	155
Glutenfreie Spinatcrêpes	108	Sauerteigansatz	156
Eat-Good-Food-Pizza	110	Kürbis-Parmesan	158
One-Pot-Hirse mit Gemüse und Bohnen	113	Pistazien-Pesto	159
Tofu-Gyros mit Zaziki	114	Hülsenfrüchtetofu	160
Ofen-Ratatouille	116	Tofu-Feta	161
Romana-Wraps mit Bohnenhack	119	Cashew-Sour-Cream	162
Bohnen-Tortillas	120	Pink Pickles	163
Linsenpfannkuchen	122	Kichererbsen-Pitabrot	164
Gebackener Blumenkohl	125		
SWEETS			
SÜSSES MIT WENIGER ZUCKER	126	BEAUTY-REZEPTE	
Beerencreme	129	SCHÖNHEIT VON AUSSEN	166
No-Bake-Mandel-Cookies	130	Haferflockenmaske	168
Zitronen-Käsekuchen	133	Schoko-Kokos-Maske	168
Kokos-Bites	135	Avocado-Bananen-Kur	169
Schwarzer Reis mit Mango	136	Kokos-Minze-Körperpeeling	169
Schoko-Chia-Tarte	138		
		VIELEN DANK	170
		ANHANG	171
		REGISTER	172
		IMPRESSUM	176