

Inhalt

Über mich, das Bauchgefühl und unsere innere Uhr

8

Meine Ernährungsphilosophie – Gibt es eine perfekte Ernährung?

12

Jetzt geht's um die Bohne

19

Speziellere Basics meiner Good-Mood-Küche

20

Wo kaufe ich was

22

Sugar Sugar, oh Honey Honey

24

Happy Morning

Let's start the day in a happy way

30

Gesunder French Toast

33

Süßkartoffel mit Apfel und Zimt

35

Luftige Pfannkuchen aus dem Ofen

37

Quinoa-Frühstück-Muffins

39

Overnight Oats – dreierlei Gemüse

41

Scrambled Tofu

43

Glutenfreie Eiweißbrötchen

45

Frittata-Muffins

47

Veganes Omelette

49

Happy Lunching

Vertraue auf dein Bauchgefühl

52

Bohnenfrikadellen mit Sesamsoße

55

Veggie-Casado-Bowl

57

Orientalischer Kichererbsen-Couscous-Salat

59

Ruckzuck-Teff-Naan mit Erbsendip

61

Eintopf-Tofunese

63

Cremige Auberginensoße mit Tagliatelle

65

Tortilla de Patata

67

Blumenkohlsteak mit Sesamtempeh

69

3-Zutaten-Kartoffelsalat mit Vischtofu

71

Happy Snacking

Schritt für Schritt zum Bauchglück	74
Gesunde Zucchinibrownies	77
Saftiger Karottenkuchen	79
Auberginen-Schoko-Kuchen	81
Protein-Glückskekse	83
Schnelles Fruchtcrumble mit Vanillesoße	85
Schneller Beerenkuchen	87
Gesunder, einfacher Zupfkuchen	89
Johannisbeerkuchen mit Quark und Streuseln	91
Blumenkohlmilchreis	93
Tiramisu für die schnelle Küche	95
Apfelrührkuchen-Blitzrezept	97
Weltbestes und gesündestes Bananenbrot	99
Kichererbsen-Nuss-Eis	101
Leichter Cheesecake mit oder ohne Boden	103
Aprikosenknödel mit Semmelbrösel	105

Happy Evening

Schlaf – dein Booster fürs Glücksgefühl	108
Glutenfreie Gnocchi mit Salbei	111
Lasagne für dein perfektes Date	113
All-in-one-pot-Pilzpasta Stroganoff	115
Bibimbap Bowl	117
Schüttelpizza	119
Vegane Carbonara mit Tempehwürfeln	121
Vegane Quiche Lorraine	123
Erbsen-Spinat-Dal	125
Kartoffelauflauf mit Pilzen	127
Lazy Mac No Cheese Bake	129
Schneller Teriyaki-Wok	131
Süßkartoffelpizza	133

Happy Celebrating

Buchweizenbrot	139
Polenta-Schnitten	141
Rote-Bete-Salat mit Joghurtdressing	143
Teriyaki-Bällchen	145
Bohnensalat Thunvischstyle	147
Kidneybohnenpatty für Burger oder Bowls	149
Raffiniertes Süßkartoffelbrot, zucker- und glutenfrei	151
Gesunde Apfelmark-Franzbrötchen	153
Drei schnelle Mitbring-Wrap-Variationen	155
Grieß-Nuss-Cookies	157
Kofu-Grillspieße	159
Nori-Wassermelonensalat	161
Leichte BBQ-Blumenkohl-Wings	163

Happy Creating

Die Basis für das Glücksgefühl	166
Cashewquark	168
Seidentofu	168
Sour Cream	169
Dattelmus	170
Veganer Mozzarella	171
Falsche Beerenmarmelade	172
4-Zutaten-Granola ölfrei	173
Kichererbsen-Tofu basic und mediterran	174
Lieblings-No-Egg-Teig	175
Nährwertangaben	176
Danke	178