

# INHALT

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Wissenswertes .....                  | 1  |
| <i>Funktionsweise</i> .....          | 1  |
| <i>Wichtige Utensilien</i> .....     | 1  |
| Frühstück .....                      | 2  |
| <i>Apfel-Porridge</i> .....          | 3  |
| <i>Ahorn-Zimt Quinoa</i> .....       | 4  |
| <i>Baked Oatmeal Himbeeren</i> ..... | 5  |
| <i>Bacon</i> .....                   | 6  |
| <i>French Toast</i> .....            | 7  |
| <i>Ruhrei</i> .....                  | 8  |
| <i>Paleo Frühstückskuchen</i> .....  | 9  |
| <i>Bananen-Porridge</i> .....        | 10 |
| Suppen .....                         | 11 |
| <i>Gemusesuppe</i> .....             | 12 |
| <i>Zucchinisuppe</i> .....           | 13 |
| <i>Maissuppe mit Lachs</i> .....     | 14 |
| <i>Champignoncremesuppe</i> .....    | 15 |
| <i>Vanillesuppe mit Apfel</i> .....  | 16 |
| <i>Bohnensuppe</i> .....             | 17 |
| <i>Kartoffelsuppe</i> .....          | 18 |
| <i>Karottensuppe</i> .....           | 19 |
| <i>Senf-Blumenkohl-Suppe</i> .....   | 20 |
| <i>Eierstich</i> .....               | 21 |

Brote, Aufstriche, Dips..... 22

*Blitz-Brot* ..... 23

*Low Carb Brot*..... 24

*Oliven-Feta-Brot*..... 25

*Käsedip*..... 26

*Knoblauchsauce* ..... 27

*Bacon-Cheese-Dip*..... 28

*Tomatenbutter* ..... 29

*Sauce Hollandaise* ..... 30

*Auberginencreme*..... 31

Hauptspeisen mit Fleisch ..... 32

*Pusztagulasch*..... 33

*Spareribs*..... 34

*Chili con Carne*..... 35

*Entenbrust*..... 36

*Hähnchenkeule* ..... 37

*Lasagne* ..... 38

*Putencurry* ..... 39

Hauptspeisen mit Fisch..... 40

*Fischfilets*..... 41

*Gratinierter Tintenfisch*..... 42

*Lachsfilet mit Orange*..... 43

*Kabeljau mit Dill*..... 44

*Thunfisch-Quark-Auflauf*..... 45

*Fischfilet Florentiner Art*..... 46

*Paprika mit Sardellen* ..... 47

*Brokkoli mit Lachs*..... 48

## Vegetarische Hauptspeisen ..... 49

*Kichererbsengratin*..... 50

*Mac and Cheese* ..... 51

*Zwiebelgratin* ..... 52

*Auberginenauflauf*..... 53

*Hirtenkäse-Paprika*..... 54

*Lauch-Kartoffel-Gratin* ..... 55

*Spinat-Nudel-Auflauf*..... 56

*Mikrowellen-Kürbis*..... 57

*Überbackene Zucchini* ..... 58

*Überbackene Auberginen*..... 59

## Vegane Hauptspeisen ..... 60

*Gemusechili*..... 61

*Spargel in Barlauch-Pesto* ..... 62

*Roter Reis mit Sojasprossen*..... 63

*Reissalat* ..... 64

*Blumenkohlreis*..... 65

## International ..... 66

*Asia-Lachs*..... 67

*Toskanischer Wirsing* ..... 68

*Sushi-Reis*..... 69

*Couscous-Auflauf*..... 70

*Risotto* ..... 71

*Mie-Nudeln*..... 72

*Frittata Tomaten Mozzarella* ..... 73

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Fingerfood/Snacks .....           | 74 |
| <i>Kräuterei im Pilz</i> .....    | 75 |
| <i>Käse-Tortilla-Fladen</i> ..... | 76 |
| <i>Tassen-Pizza</i> .....         | 77 |
| <i>Harzer Käse</i> .....          | 78 |
| <i>Popcorn</i> .....              | 79 |
| <i>Chorizochips</i> .....         | 80 |
| <i>Zucchini-chips</i> .....       | 81 |
| <i>Kartoffelchips</i> .....       | 82 |
| <i>Käsecracker</i> .....          | 83 |

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Desserts .....                            | 84 |
| <i>Schokoladen-Tassenkuchen</i> .....     | 85 |
| <i>Chocolate Chunk Tassenkuchen</i> ..... | 86 |
| <i>Brownies</i> .....                     | 87 |
| <i>Zitronen-Tassenkuchen</i> .....        | 88 |
| <i>Zwetschgen-Dessert</i> .....           | 89 |
| <i>Lady Marmelade Kuchen</i> .....        | 90 |
| <i>Dampfnudel</i> .....                   | 91 |
| <i>Bratapfel</i> .....                    | 92 |
| <i>Gebrannte Mandeln</i> .....            | 93 |
| <i>Apfelmus</i> .....                     | 94 |
| <i>Mochi</i> .....                        | 95 |
| <i>Käsekuchen</i> .....                   | 96 |
| <i>Raffaello Käsekuchen</i> .....         | 97 |