

# Inhalt

## VORWORT GRUNDLAGEN – ABNEHMEN MIT ONE-POT-REZEPTE

## Frühstücksideen aus einem Guss

- Baked Oatmeal mit Äpfeln, Zimt und Haselnüssen
- Dreierlei Porridge
- Hüttenkäse-Pfannkuchen mit frischen Früchten
- Cheesy-Hashbrown-Waffeln
- Dreierlei Omelett-Muffins

6	<i>Leckere Hauptspeisen aus Pfanne, Topf und Blech</i>	23
11	Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Ei Gefüllte Paprika	24
12	mit Rinderhack und Quinoa	26
14	Gebackene Zitronen-Linsen mit Tahindressing	28
16	Schnelle Tomaten-Basilikum-Suppe mit weißen Bohnen	30
18	Hähnchen-Fajita-Pfanne	32
20	Hühnerfrikassee „All in One“ Shakshuka mit Avocado und Feta	34
	Vegane Spaghetti mit Linsenbolognese	38
	Auflauf „Moussaka Style“	40
	Garnelen-Paella mit viel Gemüse	42
	Rindergulasch mit Süßkartoffeln	44
	Gebackene Schwarze-Bohnen-Tortillas	46
	Kartoffel-Kichererbsen-Curry	48
	Wassermelonen-Gazpacho	50
	Fischeintopf mit frischen Kräutern	52
	Pilz-Graupen-Risotto	54
	Gebackener Lachs mit Gemüse	56
	Ramen mit Shirataki-Nudeln	58
	Gnocchi-Blech mit Kirschtomaten, Zwiebeln, Würstchen und Pesto	60
	Veganer Blumenkohl „Fried Rice“	62

# *Leichte Desserts für alle Gelegenheiten* 65

Bratäpfel light	66
Quinoa-Brei mit Kokosmilch und Beeren	68
Pfirsich-Crumble mit Haferflocken	70
Brownies mit Benefits	72
Veganer Bananen-Brotpudding	74
REGISTER	76
DANKE	78
ÜBER DIE AUTOREN	79