

# Inhalt

VORWORT  
GRUNDLAGEN – ABNEHMEN MIT  
ONE-POT-REZEPTEN

## 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</i>	
8	<i>aus Pfanne, Topf</i>	
	<i>und Blech</i>	23
11	Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Ei	24
	Gefüllte Paprika	
	mit Rinderhack und Quinoa	26
12	Gebackene Zitronen-Linsen	
14	mit Tahindressing	28
	Schnelle Tomaten-Basilikum-Suppe	
16	mit weißen Bohnen	30
18	Hähnchen-Fajita-Pfanne	32
20	Hühnerfrikassee „All in One“	34
	Shakshuka mit Avocado und Feta	36
	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