

INHALT

Wissenswertes	1
Frühstück	6
<i>Flohsamen-Frühstück</i>	7
<i>Overnight Oats ohne Zuckerzusätze</i>	8
<i>Mit Banane belegtes Brot</i>	9
<i>Ballaststoffreiches Müsli</i>	10
<i>Auflauf mit Walnüssen und Äpfeln</i>	11
<i>Blaubeer-Frühstücksmuffins</i>	12
<i>Joghurt-Bowl mit Brombeeren und Quinoa</i>	13
<i>Fruchtig-süßer Frühstücksaufbau</i>	14
<i>Ballaststoffreicher Frühstücksdrink</i>	15
<i>Pancakes mit Mandeln und Blaubeeren</i>	16
 Brote & Brotaufstriche	 17
<i>Brot voller Ballaststoffe ohne Mehl</i>	18
<i>Ballaststoffreiches Vollkornbrot mit Haferflocken</i>	19
<i>Ballaststoffreiches Buttermilchbrot</i>	20
<i>Ballaststoffreicher Stuten</i>	21
<i>Veganes Eiweissbrot</i>	22
<i>Avocado-Nuss-Nougat-Creme</i>	23
<i>Reiswaffel-Mett</i>	24
<i>Orientalischer Dattel-Hummus</i>	25
<i>Aufstrich mit Apfelringen und Sonnenblumenkernen</i>	26
<i>Feta-Linsen-Aufstrich</i>	27

Salate	28
<i>Asiatische bowl mit gurkensalat</i>	29
<i>Salat mit Quinoa und Himbeeren</i>	30
<i>Salat mit Chia und Roter Bete</i>	31
<i>Rote-Linsen-Nudelsalat</i>	32
<i>5-Zutaten-Salat</i>	33
<i>Rosenkohlsalat mit Quinoa und Hanföldressing</i>	34
<i>Ballaststoffreicher Kartoffelsalat</i>	35
<i>Reissalat mit Nektarinen und Zuckerschoten</i>	36
Suppen	37
<i>Tomatensuppe mit Bohnen</i>	38
<i>Suppe aus grünem Gemüse</i>	39
<i>Bohneneintopf</i>	40
<i>Linsensuppe mit Grünkohl</i>	41
<i>Kichererbsen-Gnocchi-Suppe</i>	42
<i>Brokkoli-Sellerie-Suppe</i>	43
<i>Asia-Garnelen-Suppe mit Nudeln</i>	44
<i>Süßkartoffel-Curry-Suppe</i>	45
Fleisch & Geflügel	46
<i>Nudeln mit Gemüse und Pute</i>	47
<i>Hackfleischpfanne mit quinoa</i>	48
<i>Buddha-Bowl mit Putenspießen</i>	49
<i>Reisauflauf mit Gemüse und Bacon</i>	50
<i>Hähnchenbrust mit Blumenkohlreis und Möhren</i>	51
<i>Nuss-Pute</i>	52
<i>Frikadellen mit Chiasamen und Haferflocken</i>	53
<i>Schweinefleisch mit grünen Bohnen</i>	54
<i>Puten-Häppchen mit Sesam</i>	55

Fisch & Meeresfrüchte	56
<i>Curry-Wirsing mit Seelachs</i>	57
<i>Forelle auf Kartoffeln und Pilzen</i>	58
<i>Vollkorn-Spaghetti mit Lachs und Spinat</i>	59
<i>Risotto mit Zander</i>	60
<i>Rosenkohlpfanne mit gebratenem Lachs</i>	61
<i>Rauchiger Kohl & Garnelen mit käsigem Grieß</i>	62
<i>Poke-Bowl mit Thunfisch</i>	63
<i>Weißfisch mit Kartoffeln und grünen Bohnen</i>	64
<i>Avocado-Kabeljau-Tacos</i>	65
Vegetarisch	66
<i>Gefüllte Paprika</i>	67
<i>Mediterrane Buletten</i>	68
<i>Reispfanne mit Frühlingsgemüse</i>	69
<i>Quiche mit Tomaten und Spinat</i>	70
<i>Calzone</i>	71
<i>Vegetarische Enchiladas</i>	72
<i>Kürbis-Kohl-Gratin</i>	73
<i>Quinoa-Bowl mit Kimchi und Ei</i>	74
<i>Erbsen-Spinat-Carbonara</i>	75
Vegan	76
<i>Vegane Linsenbolognese</i>	77
<i>Linsencurry</i>	78
<i>Schupfnudelpfanne mit Tofu und Sauerkraut</i>	79
<i>Kartoffel-Quinoa-Eintopf mit Wirsing</i>	80
<i>Tomaten-Curry mit Kichererbsen</i>	81
<i>Chili sin Carne mit Quinoa</i>	82
<i>Zaalouk</i>	83
<i>Kichererbsen-Couscous-Pfanne</i>	84
<i>Gebratener Brokkoli mit Erdnusssoße</i>	85

Fingerfood/Snacks	86
<i>Lachsrollen</i>	87
<i>Gemüse-Muffins mit Dinkel</i>	88
<i>Kroketten aus Blumenkohl mit Käse</i>	89
<i>Chips aus Wirsing</i>	90
<i>Selbstgemachte Haferkekse</i>	91
<i>Apfelringe mit verschiedenen Toppings</i>	92
<i>Soba in Gurkenbechern</i>	93
<i>Schoko-Erdnussbutter-Riegel</i>	94
 Desserts	 95
<i>Früchtegrütze</i>	96
<i>Pflaumenkuchen</i>	97
<i>Keulchen aus Quark mit Apfelkompott</i>	98
<i>Porridge-Brownies</i>	99
<i>Banoffee im Glas</i>	100
<i>Mokka-Brownies mit Bohnen</i>	101
<i>Avocado-Schoko-Pudding</i>	102
<i>Kirschparfait</i>	103
<i>Plätzchenteig aus Süßkartoffeln zum Naschen</i>	104