

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Zehn Punkte für Ihre Sicherheit	11
Übersicht Diäten	13
Übersicht Zutaten	19
Rezepte	23
Smoothies zum Frühstück	24
<i>Blaubeer-Kefir-Smoothie mit Minze 25 · Erdbeer-Mandelmilch-Smoothie 26 · Brombeermilch mit Ingwer 27 · Himbeer-Reismilch-Smoothie 28 · Papaya-Kokos-Smoothie 29 · Orangen-Mandarinen-Smoothie 30 · Geeiste Wassermelone mit Beeren 31</i>	
Greenies und Smoothies	32
<i>Wiringsmoothie mit Apfel und Grapefruit 33 · Brokkoli-Gurken-Smoothie 34 · Spitzkohl mit Erdbeeren 35 · Radieschensmoothie mit Kresse 36 · Tomatensmoothie mit Paprika 37 · Paprikasmoothie mit Gurke und Basi-</i>	

likum 38 · Smoothie – ganz in Gelb 39 · Mango-Sellerie-Drink 40 · Variante: Granatapfel-Sellerie-Drink 41 · Avocado-Buttermilch-Drink mit Salat 42 · Rote-Bete-Apfel-Smoothie 45

Mus und Porridge	46
<i>Mandelmus 47 · Kakao-Mandel-Creme 48 · Tofu-Mandel-Creme 49 · Nussporridge mit Heidelbeeren 50 · Aprikosen-Kokos-Porridge 51 · Hirseporridge mit Mango 52 · Hirseporridge mit Kürbis 53 · Apfelmus ohne Zucker 54 · Chia-Pudding mit Granatapfelkernen 57</i>	
Terrinen und Aufstriche	58
<i>Hähnchenterrine mit Pistazien 58 · Quark-Kräuter-Terrine 60 · Hüttenkäseaufstrich »italienisch« 61 · Kräuter-Tofu-Aufstrich 62 · Lachsterrine 63 · Rote-Bete-Creme mit Feta 64</i>	
Superschnell und pffiffig: Rohkost	65
<i>Pikante Möhren mit Oliven 66 · Kohlrabirohkost mit Walnüssen und Aprikosen 67 · Fruchtiger Salat mit Kiwi 68 · Radieschen-Apfel-Mix mit Ricotta 69 · Radieschenrohkost mit Mangold und Nüssen 70 · Gefüllte Avocado mit Thunfisch 71 · Thunfischsalat mit Pinienkernen 72 · Weißkohl mit Bohnen und Apfel 75 · Wirsing mit Sellerie und Orange 76 · Asiasalat mit Shirataki-Nudeln 77 · Rote Bete mit Nüssen und Äpfeln 78</i>	
Suppen – fix und flüssig	79
<i>Babyspinatcreme 80 · Auberginen-Erdnuss-Suppe 81 · Kürbissuppe mit Lachs 82 · Minestrone 84 · Zucchini-Kokos-Creme 86 · Möhren-Orangen-Suppe 87 · Wisingsuppe mit Mascarponecken 88 · Pfifferlingcreme 90 · Gazpacho 92 · Paprikasuppe mit Mozzarella 94 · Kalte Gurkensuppe mit Kefir 95 · Kalte Gurkensuppe mit Joghurt 97 · Erbsensuppe mit Minze 98 · Rosenkohlsuppe mit Pinienkernen 100 · Brokkolisuppe mit Parmesan 102 · Tomatensuppe mit Shirataki-Nudeln 104 · Champignon-Kokos-Suppe mit Shirataki-Nudeln 106 · Rote-Bete-Sahne-Suppe 107 · Rote-Bete-Suppe mit Haselnüssen 108 · Grüne Suppe mit Chorizo und Mandeln 109</i>	

Gemüse.....	110
<i>Spinat mit Tellerlinsen 111 · Blumenkohl in Safransauce 112 · Sellerielinsen mit Mais 114 · Rosenkohl-Maronen-Ragout 115 · Gedünstete Zucchini mit Knoblauchfenchel 117 · Weißkohl-Möhren-Eintopf 118 · Kohlrabi-Lauch-Eintopf 119 · Auberginenröllchen in Tomatensauce mit Parmesan 120 · Auberginencurry mit Tofu 122 · Mangold in Zitronenöl 124 · Brokkoli und Möhren in Käsecreme 126</i>	
Fleisch.....	128
<i>Rinderbällchen in Tomatensauce 128 · Lammlachse in Wirsingblättern 130 · Kohlrouladen mit Tomatensauce 132 · Putenkasseler mit Rosenkohl 134 · Hähnchenfrikadellen mit grünen Bohnen 135 · Hähnchenklöße in Gemüsebrühe 136 · Putenfrikadellen auf Kürbisgemüse 138 · Putencurry »Vindaloo« 140 · Hähnchenfrikassee 142 · Putenfilet mit Shirataki-Nudeln und Brokkoli 144 · Hähnchenbrust mit Wirsinggemüse 145</i>	
Fisch.....	146
<i>Zander in scharfer Gemüsesuppe 147 · Lachs mit grünem Spargel und Ricotta-Käse-Sauce 148 · Kabeljaufilet mit Paprikagemüse 149 · Kabeljaufilet mit Mangold 150 · Lachseintopf mit Gemüse 151 · Fischragout mit Safran und Kokosmilch 152 · Heilbuttfilets in Pergament 154 · Garnelen in Reispapier 155</i>	
Sauce.....	156
<i>Tomatenketchup ohne Zucker 156 · Zwetschgenketchup 158 · Spinatpesto 160 · Käsedipp mit Basilikum und Kefir 161 · Käsesauce zu gedünstetem Gemüse 162 · Gurkensauce mit Kräutern 163 · Grüne Sauce »Canaren« 164 · Grüne Sauce »Frankfurter« 165 · Orangen-Ingwer-Sauce 166 · Mangosauce 167</i>	
Backen.....	168
<i>Kräutermuffins 168 · Kürbismuffins 170 · No-Carb-Mandelcracker 171 · Käsecracker 172 · Aprikosen-Quark-Kuchen 173 · Quarkkuchen mit Himbeeren 174 · Nussbrot 176 · Dinkel-Körner-Brot 178 · Quark-Curry-Brot mit Anis 180 · Brownies 181</i>	

Süßes – low sweet	182
<i>Orangenzabaglione »Low Carb«</i> 183 · <i>Panna Cotta »Slim« mit Mango</i> 184 · <i>Mandarinensorbet</i> 187	
Zutatenregister.....	188