

# Inhalt

Über die Autorin	6	<b>Snacks</b>	
Saisonal essen, regional einkaufen	8	Rote-Bete-Smoothie	48
<b>Frühstück</b>		Pfirsich-Spinat-Smoothie	48
Kürbis-Apfel-Granola	22	Hasel-Beeren-Smoothie	48
Zuckerrüben-Sonnen-Granola	22	Pflaumen-HanF-Drink	50
Apfel-Pancakes mit Früchten	24	Fenchel-Salbei-Tee	50
Hasel-Overnight-Oats mit gegrilltem Obst	26	Apfel-Bliss-Balls	50
Milchhinse mit Heidelbeeren	26	Kürbiskern-Cracker	52
Eiweiß-Sportler-Bowl	28	Bunte Zucchinirollchen	52
Leichtes Birchermüsli	28	Falafel im Vollkornfladen	54
Multikornbrötchen	30	Gegrilltes Kürbissandwich	56
Spinatbrötchen mit Kürbiskernen	32	Gemüsesticks mit Karotten-Walnuss-Hummus	58
Kräuter-Streichkäse	34	Herzhafte Rote-Bete-Gugel mit Kräuterquark	60
Zucchini-Spinat-Frischkäse mit Bärlauch	34	Schüttelsalat	62
Würziger Kartoffelauflauf	36		
Paprika-Joghurt-Dip	36	<b>Mittag</b>	
Grünkohl-Walnuss-Pesto	36	Pasta mit gebratenem Fenchel, Himbeeren und Brokkoli	66
Rohe Johannisbeermarmelade	38	Ofen-Mangold & Röstkartoffeln mit Knusper-Buchweizen und grüner Sauce	68
Apfel-Holunder-Kompott	38	Spinatstrudel mit Apfelkürbis	70
Rührei-Frühstück	40	Kürbis-Hirsotto mit Räuchertofu	72
Kichererbsen-Omelett	40	Buntes Bohnenchili mit Kartoffelfächer	74
Vollkornbrot mit Rote-Bete-Hummus & Gurke	42	Sauerkraut-Kartoffel-Küchle	76
Karottensalat mit Pfirsichen und Beeren	42		
Frühstückskekse	44		

Dinkelspirelli mit Ratatouille	<b>78</b>	<b>Süßes</b>	
Eiweiß-Pfannkuchen mit Spargel	<b>80</b>	Hafer-Krümel-Kekse	<b>118</b>
Kartoffel-Bolognese mit Grünkernkruste	<b>82</b>	Himbeer-Mohn-Muffins	<b>120</b>
Auberginenschnitzel mit Walnuss-Hirse	<b>84</b>	Gebackene Walnuss-Birnen-Donuts	<b>122</b>
Hanfsamen-Rote-Bete-Tarte mit Rosmarin	<b>86</b>	Johannisbeer-Hefeblume	<b>124</b>
Grüner Kartoffelsalat	<b>88</b>	Maroni-Pflaumen-Galette	<b>126</b>
Süßlupinen-Lasagne mit Roter Bete	<b>90</b>	Saftiger Haselnusskuchen	<b>128</b>
Gnocchi in cremiger Kartoffel-Käse-Sauce	<b>92</b>	Kürbis-Käsekuchen mit Glühwein-Beeren	<b>130</b>
		Apfelkuchen vom Blech	<b>132</b>
		Rüblkuchen	<b>134</b>
		Kirschkuchen mit Apfelteig	<b>136</b>
		Luftig-leichtes Apfel-Walnuss-Eis	<b>138</b>
		Zuckerrüben-Mirabellen-Tartelette	<b>140</b>
<b>Abend</b>		Register	<b>142</b>
Wildkräutersalat mit Weintrauben	<b>96</b>	Impressum	<b>144</b>
Gegrillter Paprikasalat mit Fenchel	<b>96</b>		
Rotkohlsalat mit Birnen und Pflaumen	<b>98</b>		
Rote-Bete-Apfel-Salat	<b>98</b>		
Rosenkohlsalat mit Apfel-Senf-Dressing	<b>100</b>		
Schneller grüner Salat mit Kürbislendressing	<b>102</b>		
Riesenbohnen mit Spargel & Erbsenpesto	<b>104</b>		
Gemüselinguini mit Erbsensauce	<b>106</b>		
Buntes Sauerkraut	<b>108</b>		
Meine liebste Linsensuppe	<b>110</b>		
Erbsen-Kohlrabi-Suppe	<b>112</b>		
Grüne Power-Waffeln mit Dill-Gurken-Salat	<b>114</b>		