

___ Mandel-Bananen-Pancakes ___ 77
___ Chili sin Carne ___ 113
___ Sesame Noodles ___ 131
___ Rote-Bete-Carpaccio mit Orange ___ 135

01—Januar

___ Nussecken ___ 229
___ Mini-Apfelstrudel ___ 237
___ Salted Caramel Galette ___ 241
___ Tarte Tatin ___ 247

02 — Februar

___ Bananen-Mandel-Toast ___ 69

___ Linsen-Bolognese ___ 103

___ Bubble Bread ___ 137

___ Pasta mit Tomaten-Cashew-Creme ___ 151

___ Spätzlepfanne mit Champignons ___ 165

___ Maccaroni 'n' Cheese ___ 191

___ Gebackener Kohl mit Kartoffelpüree ___ 199

___ Tortilla-Sandwich ___ 73
___ Spinat-Feta-Muffins ___ 79
___ Spinat mit Feta ___ 115

___ Quesadillas mit Bohnenmus ___ 177
___ Naked Cake ___ 207

03 — März

04 — April

___ Mohn-Buttermilch-Pancakes ___ 83

___ Edamame-Hummus ___ 93

___ Focaccia ___ 141

___ Guacamole mit Bohnen und Nachos ___ 185

___ Pastéis de Nata ___ 209

___ Nusszopf ___ 217

___ Blütenbutter ___ 49
___ Eiersalat ___ 57
___ Salat mit Kardamomdressing ___ 101
___ Tomaten-Knoblauch-Suppe ___ 105

___ Tomaten-Tarte ___ 109
___ Linsen-Fusili-Salat ___ 145
___ Käsekuchen ohne Boden ___ 239

05 — Mai

06 — Juni

___ Beeren-Croissant-Auflauf ___ 53

___ French-Toast-Bowl ___ 75

___ Brotsalat ___ 107

___ Avocado-Minz-Pasta ___ 111

___ Linsenköfte mit Minz-Joghurt ___ 143

___ Kichererbsen-Taco-Salat ___ 147

___ Gegrillte Ananas mit Minz-Creme ___ 205

___ Matcha Cake ___ 223

___ Baguette ___	55
___ Dutch Baby ___	61
___ Feigen-Caprese ___	119
___ Zucchini-Röllchen ___	149
___ Gebackene Aubergine ___	179

07 — Juli

___ Gegrillte Nektarinen ___	211
___ Frischkäsekuchen mit Beeren ___	213
___ Crêpe-Cake ___	221
___ Quarkauflauf mit Himbeeren ___	225
___ Bananabread ___	227
___ Kirsch-Clafoutis ___	235

08 — August

___ Himbeere-Birnen-Marmelade ___ 45

___ Shakshuka ___ 65

___ Porridge mit Zucchini ___ 67

___ Blaubeer-Nektarinen-Auflauf ___ 87

___ Quinoapfanne ___ 97

___ Karotten-Pommes ___ 133

___ Quinoa-Bratlinge ___ 155

___ Tortellini-Salat ___ 171

___ Chiles Rellenos mit Jackfruit ___ 173

___ Sushi ___ 193

___ Rüblistorte ___ 233

___ Kimchi ___ 43
___ Porridge mit Pilzen ___ 85
___ Congee ___ 89
___ Pilzkroketten ___ 99
___ Quinoa-Butternut-Salat ___ 117

___ Zitronen-Ricotta-Pasta ___ 139
___ Avocado-Suppe ___ 153
___ Flammkuchen mit Birne und Ziegenkäse ___ 167
___ Udon-Nudel-Suppe mit Pilzen ___ 169
___ Pilz-Ceviche ___ 181
___ Streuselkuchen mit Pflaumen ___ 219

09 — September

10 — Oktober

- ___ Paleo-Granola ___ 39
- ___ Gemüsebrühe ___ 41
- ___ Kürbis-Porridge ___ 63
- ___ Süßkartoffel-Bowl ___ 71

- ___ Kartoffelrösti mit Spinat und Ei ___ 91
- ___ Süßkartoffel-Kokos-Suppe ___ 123
- ___ Brokkoli-Kartoffel-Suppe ___ 129
- ___ Süßkartoffel-Gnocchi mit Pistazienpesto ___ 187
- ___ Semmelknödel mit Pilzrahmsauce ___ 195
- ___ Lemon Bars ___ 215

___ Apfelmus ___ 47
___ Milchreis mit Orange und Pistazien ___ 59
___ Kürbis-Quiche ___ 121
___ Ofenkürbis mit Spinat und Gorgonzola ___ 161

___ Kürbis-Kichererbsen-Curry ___ 163
___ Zwiebelsuppe ___ 183
___ Kürbislasagne ___ 201
___ Polenta-Kuchen mit Orangen ___ 243
___ Süßkartoffel-Brownies ___ 245

11—November

12 — Dezember

___ Breakfast Crumble ___	81
___ Rosenkohl aus dem Ofen ___	125
___ Bunter Coleslaw ___	127
___ Penne Arrabiata ___	157

___ Rotweinspaghetti ___	175
___ Wirsingstrudel ___	189
___ Apfelrotkohl ___	197
___ Bratapfel ___	231