

INHALT

Einleitung	10
Wochenplan	16
Einkaufsliste	18
Wochenablauf	20

FRÜHSTÜCK

Basisrezept Proteinreiches Porridge	24
Baked Oats	28
Bananen-Schoko Frühstücksbrownies	30
Süßer Reisauflauf	32
High Protein Griessbrei mit Früchten	34
Frühstücksmuffins	36
Bircher Müsli	38
Süßer Armer Ritter Quark Auflauf	40
Quarkmilchreis mit Fruchttopping	42
Banana Split Schoko-Oats	44
Himbeertraum	46
Proteinreiche Milchnudeln	48
Vanille-Chiapudding mit gebratenen Äpfeln	50
Apfelauflauf	52
Mango-Lassi im Glas	54
Süsse Frühstücks-Gnocchis im Glas	56
Carrot Cake Baked Oats	58
Low Carb Porridge	60
Herzhaftes Porridge	62
Herzhaftes Wrap-Frischkäserollen	64

SUPPEN & EINTÖPFE

Asiaeintopf mit Süsskartoffeln	68
Kürbis-Kokos-Suppe	70
Hähnchen-Nudel-Suppe im Glas	72
Kartoffel Hähnchen-Curry Eintopf	74
Kartoffelsuppe	76
Tomatensuppe vom Blech	78
Lasagane-Suppe	80
Hack-Käse-Lauchsuppe	82

SALATE

Kartoffelsalat mit Kräuter-Senf-Vinaigrette	86
Griechischer Reissalat	88
Couscous Tomatensalat	90
Gyros-Schichtsalat mit Fetacreme	92
Meal Prep Nudelsalat á la Toni	93
Thunfisch Nudelsalat	94
Tortellini Caesar Salat	96

AUFLÄUFE

Buttergemüse Kartoffelgratin	100
Chili con Carne Lasagne	102
Rumfort-Nudelauf	104
Hackbällchen Toskana	106
Protein Knutschis	108
Kartoffel-Hackauf	110
Brokkoli-Auflauf mit Ei-Mischung	112
Cremiger Spätzle-Auflauf	114

PASTAGERICHTE

Gnocchipfanne mit Kürbis	118
Burrata-Pasta	120
Mac and Cheese	122
Pasta mit Kürbispesto	124
Schinkennudeln	126
Würstchen-Nudel-Pfanne	128

HERZHAFTE TONI SPECIALS

Hähnchen-Gyros mit Tsatsiki	132
Klassischer Zwiebelkuchen	134
One-Pot Ratatouille	136
Hähnchen-Curry	138
Tomaten-Feta-Quiche	140
Pesto Hähnchen mit gerösteten Tomaten	142
Frikadellen mit Feta-Tomatensalat	144
Bunte Reispfanne	146
Ananas-Paprika-Hähnchen-Pfanne	148
Gebratener Reis	150
Low Carb Pizza	152
Danksagung	155
Rezeptverzeichnis	156
Impressum	157