REZEPTKAPITEL

06
FRÜHSTÜCK

16
KALTE GERICHTE

30
WARME GERICHTE

52
GESUNDE SNACKS

04 Die Autorin

05 Mango-Lassi mit Limette

05, 20, 25, 41 Coverrezepte

60 Register

62 Impressum

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1395521409

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

REGISTER

Vegetarische Rezepte, die im Buch mit einem ◖ gekennzeichnet sind, sind hier grün abgesetzt.

A

Apfel
- Apfelkekse 57
- Overnight Bircher 10
- Salat mit Nussmusdressing 18

Aprikosenhummus 58

B

Baked Oats 11
Bananenriegel 56
Beeren
- Baked Oats 11
- Chiapudding mit Obst 14
- Overnight Bircher 10

Bowl mit Erdnusssauce 20

C

Cashew Stir Fry 33
Chia-Samen
- Chiapudding mit Obst 10
- Limetten-Kokos-Balls 54
- Overnight Bircher 10

Chili sin Carne 38

D

Dips
- Aprikosenhummus 58
- Lachsbratlinge mit Kräuterquark 26
- Paprikadip mit Grissini 59
- Rotkohlquesadillas mit Tomatensalsa 47

Dressings
- Bowl mit Erdnusssauce 20
- Krautsalat mit Asiadressing 19
- Salat mit Nussmusdressing 18

E

Eier
- Apfelkekse 57
- Frühstückstoastie 8
- Maisbrot mit Feta 22
- Quiche mit 4 Belägen 37
- Rote-Bete-Crêpes mit Linsenfüllung 34
- Süßkartoffelwaffeln 15
- Zucchini-Schoko-Muffins 13

Ein-Blech-Hähnchen mit Reis 41
Erdnuss-Kakao-Balls 55

F/G

Falafel mit Couscoussalat 23
Frühstückstoastie 8
Garnelen: Wirsinglasagne mit Garnelen 48

H

Haferflocken
- Baked Oats 11
- Bananenriegel 56
- Limetten-Kokos-Balls 54

Hirse
- Kürbisauflauf mit Knusperkruste 42
- Möhrencurry mit Hirse 51

Huhn
- Ein-Blech-Hähnchen mit Reis 41
- Hühnersuppe mit Mais 44

I

Instant-Suppe im Glas 45

K

Käse
- Frühstückstoastie 8
- Kürbisauflauf mit Knusperkruste 42
- Nudelsalat im Glas 28
- Pizzataschen 32
- Rotkohlquesadillas mit Tomatensalsa 47
- Wirsinglasagne mit Garnelen 48

Kichererbsen
- Aprikosenhummus 58
- Falafel mit Couscoussalat 23
- Kichererbsensalat auf zwei Arten 25

Kidneybohnen
- Chili sin Carne 38
- Kürbisauflauf mit Knusperkruste 42

Kohl
- Cashew Stir Fry 33
- Krautsalat mit Asiadressing 19
- Rotkohl-Quesadillas mit Tomatensalsa 47
- Wirsinglasagne mit Garnelen 48

Kokos-Limetten-Balls 54
Kürbisauflauf mit Knusperkruste 42

L

Lachsbratlinge mit Kräuterquark 26
Lasagne: Wirsinglasagne mit Garnelen 48
Linsen
Linsencurry 40
Pasta mit Linsenbolognese 50
Rote-Bete-Crêpes mit Linsenfüllung 34

M

Mais
Chili sin Carne 38
Hühnersuppe mit Mais 44
Maisbrot mit Feta 22
Mandeln
Baked Oats 11
Erdnuss-Kakao-Balls 55
Möhrencurry mit Hirse 51

N

Nudelsalat im Glas 28
Nüsse
Bananenriegel 56
Bowl mit Erdnusssauce 20
Cashew Stir Fry 33
Erdnuss-Kakao-Balls 55
Salat mit Nussmusdressing 18

P/Q

Paprika
Ein-Blech-Hähnchen mit Reis 41
Paprikadip mit Grissini 59
Pasta mit Linsenbolognese 50
Pilze
Instant-Suppe im Glas 45
Quiche mit 4 Belägen 37
Pizzataschen 32
Quiche mit 4 Belägen 37
Quinoa: Bowl mit Erdnusssauce 20

R

Reis: Ein-Blech-Hähnchen mit Reis 41
Rindfeisch
Cashew Stir Fry 33
Rotkohl-Quesadillas mit Tomatensalsa 47
Rote-Bete-Crêpes mit Linsenfüllung 34
Rotkohl-Quesadillas mit Tomatensalsa 47

S/T

Salat mit Nussmusdressing 18
Salatdressing
Bowl mit Erdnusssauce 20
Krautsalat mit Asiadressing 19
Salat mit Nussmusdressing 18
Schafskäse
Kichererbsensalat auf zwei Arten 25
Maisbrot mit Feta 22
Spinat: Quiche mit 4 Belägen 37
Süßkartoffel
Bowl mit Erdnusssauce 20
Rote-Bete-Crêpes mit Linsenfüllung 34
Süßkartoffelwaffeln 15
Tofu: Bowl mit Erdnusssauce 20

W

Wirsinglasagne mit Garnelen 48

Z

Zucchini
Lachsbratlinge mit Kräuterquark 26
Pasta mit Linsenbolognese 50
Pizzataschen 32
Zucchini-Schoko-Muffins 13