

## Rezept- und Zutatenverzeichnis

### A

#### Apfel

- Birnen-Crumble 68
- Grüner Smoothie 54
- Schlangerl 46
- Zimt-Granola 36
- Zimt-Overnight-Oats 30
- Zimt-Pancakes 41
- Zimt-Porridge 24
- zuckerfreies Ketchup 105

#### Aprikosen

- Hafer-Cashew-Cookies 44
- Kokos-Müsliriegel 62
- Kuchen 47

#### Avocado

- Schoko-Creme 99
- Süßkartoffel-Toast 86

### B

#### Baked-Oats

- mit Beeren 31
- Schoko-Birnen-Baked-Oats 31

#### Bananen

- Avocado-Schoko-Creme 99
- Beerenkuchen 46
- Erdbeer-Nicecream 69
- Erdnuss-Smoothie 55
- Granola 37
- Mango-Nicecream 69
- Pancakes 42
- Schoko-Bananenbrot 47
- Waffeln 41

#### Beeren

- Baked-Oats 31
- Eis 72
- Kuchen 46
- Tarte 48

#### Bohnen-Salat 90

#### Brombeeren

- Nuss-Muffins 40

#### Brot

- Saatenbrot 51
- Sonnenblumenkern-Brot 51

#### Brötchen

- Karotten-Walnuss-Brötchen 52
- Vollkorn 50
- Bulgur-Salat 92

### C

#### Chiasamen

- Apfel-Zimt-Overnight-Oats 30
- Himbeer-Overnight-Oats 30

- Pudding mit Erdbeeren 34
- Pudding mit Mango 36
- Couscous-Salat 93
- Cracker, Dinkel 50
- Crumble**
- Apfel-Birnen-Crumble 68
- Zwetschgen-Zimt-Crumble 68

### D

#### Dattel

- Curry-Dip 104
- Paste 98
- Schoko-Dattel-Brotaufstrich 99
- Dinkel-Cracker 50
- Dinkellaibchen 84

### E

#### Energyballs

- Erdbeer-Cashew-Energyballs 66
- Lebkuchen 65
- Mango-Kokos-Energyballs 65
- Schoko-Energyballs 64
- Ersen-Hummus 110

#### Erdbeeren

- Beereneis 72
- Cashew-Energyballs 66
- Chia-Pudding 34
- erfrischendes Sommerwasser 56
- Kiwi-Eis am Stiel 76
- Marmelade, zuckerfrei 98
- Nicecream 69
- Rhabarber-Kompott 100
- Rucola-Salat 93
- Erdnuss-Smoothie 55
- erfrischendes Sommerwasser 56

### F

#### Feta

- Bulgur-Salat 92
- Couscous-Salat 93
- Zitronen-Feta-Dip 106

### G

- Gemüsecremesuppe 78
- Gerösteter-Paprika-Aufstrich 105

#### Granola

- Apfel-Zimt-Granola 36

- Bananen-Granola 37
- Himbeer-Pistazien-Granola 38
- Schoko-Haselnuss-Granola 37

#### Grießbrei

- Schoko-Grießbrei 32
- Gummibärchen, zuckerfreie 59

#### Gurke

- Bulgur-Salat 92
- Couscous-Salat 93
- erfrischendes Sommerwasser 56
- Grüner Smoothie 54
- Linsen-Mango-Salat 92

### H

#### Haferflocken

- Apfel-Birnen-Crumble 68
- Apfel-Zimt-Granola 36
- Apfel-Zimt-Overnight-Oats 30
- Apfel-Zimt-Porridge 24
- Aprikosen-Kokos-Müsliriegel 62
- Baked-Oats mit Beeren 31
- Bananen-Granola 37
- Beeren-Tarte 48
- Erdbeer-Cashew-Energyballs 66
- Grüne Overnight-Oats 28
- Hafer-Cashew-Cookies 44
- Himbeer-Haferflocken-Smoothie 54
- Himbeer-Overnight-Oats 30
- Himbeer-Pistazien-Granola 38
- Himbeer-Vanillepudding-Oats 25
- Lebkuchen-Energyballs 65
- Lebkuchen-Porridge 25
- Mango-Kokos-Energyballs 65
- Polenta-Porridge 26
- Saatenbrot 51
- Schoko-Birnen-Baked-Oats 31
- Schoko-Energyballs 64
- Schoko-Haselnuss-Granola 37
- Schoko-Porridge 24
- Vollkornbrötchen 50
- Zwetschgen-Müsliriegel 64
- Zwetschgen-Zimt-Crumble 68
- Heidelbeer-Joghurt-Happen, gefroren 73

### Himbeeren

- Eiskonfekt mit Schokoguss 74
- erfrischendes Sommerwasser 56
- Haferflocken-Smoothie 54
- Overnight-Oats 30
- Pistazien-Granola 38
- Vanillepudding-Oats 25

#### Hummus

- getrocknete Tomaten 110

### J

#### Joghurt

- Kräuter-Dip 104

### K

#### Karotten

- Dinkellaibchen 84
- Gemüsecremesuppe 78
- Ingwer-Suppe 79
- Kartoffel-Zucchini-Puffer 94
- Ofengemüse 84
- Walnuss-Brötchen 52

#### Kartoffel

- Zucchini-Puffer 94

#### Kartoffeln

- Gemüsecremesuppe 78
- Kohlrabicremesuppe 78
- Linsen-Eintopf 96
- Ofengemüse 84
- Ketchup, zuckerfreies 105

#### Kichererbsen

- Erbsen-Hummus 110
- Hummus mit getrockneten Tomaten 110
- Kirsch-Joghurt-Eis am Stiel 73
- Kohlrabicremesuppe 78

#### Kokos

- Aprikosen-Kokos-Müsliriegel 62
- Mango-Kokos-Energyballs 65
- Mango-Kokos-Smoothie 55
- Kürbiskern-Aufstrich 108
- Kürbissuppe 82

### L

#### Lebkuchen

- Energyballs 65
- Porridge 25

#### Linsen

- Aufstrich 102
- Eintopf 96
- Mango-Salat 92

**M****Mango**

- Chia-Pudding 36
- Kokos-Energyballs 65
- Kokos-Smoothie 55
- Linsen-Mango-Salat 92
- Mousse 60
- Nicecream 69

Marmelade, zuckerfreie 98

**Müsliriegel**

- Aprikosen-Kokos 62
- Zwetschgen 64

**N****Nicecream**

- Erdbeer-Nicecream 69
- Mango-Nicecream 69

**Nüsse**

- Beeren-Tarte 48
- Brombeer-Nuss-Muffins 40
- Hafer-Cashew-Cookies 44
- Karotten-Walnuss-Brötchen 52
- Lebkuchen-Energyballs 65
- Saatenbrot 51

**O**

Ofengemüse 84

**Overnight-Oats**

- Apfel-Zimt-Overnight-Oats 30
- grüne Overnight-Oats 28
- Himbeer-Overnight-Oats 30

**P****Pancakes**

- Apfel-Zimt 41
- Bananen 42

**Paprika**

- Aufstrich 105

**Pistazien**

- Himbeer-Pistazien-Granola 38

Pizza 85

**Polenta**

- Porridge 26
- Schnitten mit Rucola 88

**Porridge**

- Apfel-Zimt-Porridge 24
- Lebkuchen-Porridge 25
- Schoko-Porridge 24

**R****Rosinen**

- mit Schokolade 59
- Roter-Linsen-Aufstrich 102

**Rucola**

- Erdbeer-Rucola-Salat 93
- Polenta-Schnitten 88

**S**

Saatenbrot 51

**Schokolade**

- Avocado-Schoko-Creme 99
- Bananenbrot 47
- Birnen-Baked-Oats 31
- Dattel-Brotaufstrich 99
- Datteln 58
- Energyballs 64

- Grießbrei 32
- Haselnuss-Granola 37
- Himbeer-Eiskonfekt mit Schokoguss 74
- Porridge 24
- Rosinen 59
- Trauben 58
- Waffeln 40

**Smoothie**

- Erdnuss-Smoothie 55
  - grüner Smoothie 54
  - Himbeer-Haferflocken-Smoothie 54
  - Mango-Kokos-Smoothie 55
- Sonnenblumenkern-Brot 51

**Spinat**

- Grüne Overnight-Oats 28
- Grüner Smoothie 54

**Suppe**

- Gemüsecremesuppe 78
  - Karotten-Ingwer-Suppe 79
  - Kohlrabicremesuppe 78
  - Kürbissuppe 82
  - Süßkartoffel-Orangen-Suppe 79
  - Zucchinisuppe 80
- Süßkartoffel**
- Orangen-Suppe 79
  - Toast mit Avocado 86

**T****Tomaten**

- Bulgur-Salat 92
- Couscous-Salat 93

- Polenta-Schnitten mit Rucola 88
- Weißer-Bohnen-Salat 90
- zuckerfreies Ketchup 105

**Trauben**

- mit Schokolade 58

**V**

- Vanilleeis 72
- Vollkornbrötchen 50
- Vollkornpizza 85

**W****Waffeln**

- Bananen-Waffeln 41
- Schoko-Waffeln 40
- Weißer-Bohnen-Salat 90

**Z****Zitronen**

- Feta-Dip 106

**Zucchini**

- Gemüsecremesuppe 78
- Kartoffel-Zucchini-Puffer 94
- Käse-Bällchen 85
- Ofengemüse 84
- Suppe 80

**Zwetschgen**

- Müsliriegel 64
- Zimt-Crumble 68
- Zimt-Eis am Stiel 70

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.  
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.  
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://trias.tut.mir.gut)



[/trias\\_verlag](https://trias_verlag)



[/triasverlag](https://triasverlag)



[www.trias-verlag.de/newsletter](https://www.trias-verlag.de/newsletter)

## Sachverzeichnis

### A

Alzheimer 9  
Aspartam 18

### B

Ballaststoffe 19  
Blutdruck 12  
Blutzuckerspiegel 9, 11

### D

Darmerkrankungen 9  
Diabetes Typ 2 8, 12  
Dopamin 9

### E

Entzündungswerte 12

### F

Fett 9  
– Verbrennung 11  
Fruchtzucker 19

### G

Glukagon 11  
Glukose 8

### H

Haushaltszucker 8  
Heißhungerattacken 9

### I

Insulin 9, 11, 19  
– Resistenz 12

### K

Kalorien 8, 9  
Karies 8  
Kokain 9  
Kopfschmerzen 12  
Krebs 9  
Kreislaufprobleme 12

### L

Leukozyten 12

### M

Mineralstoffe 19  
Müdigkeit 12

### O

Obstsüße 19  
Opioide 9

### P

Parkinson 9

### T

Trockenobst 19

### V

Vitamine 19  
Vollkornprodukte 11

### Z

Zahnschmelz 9  
Zucker  
– Alternativen 18  
– industrieller 13, 17  
– Sucht 9, 13