

REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS

- A**
ACE-Saft 48
ÄPFEL
– ACE-Saft 48
– Apfel-Aufstrich mit Möhre 36
– Apfel-Feigen-Marmelade 122
– Apfel-Nuss-Pancakes 47
– Apfel-Rosmarin-Crumble 112
– Apfelmisu ohne Ei 111
– Dinkelreis-Apfeltaler 120
– Energie-Drink 48
– Milchnudeln 64
– Möhren-Apfel-Muffins 40
– Quark-Grieß-Auflauf 111
– Rindergulasch, mildes 82
– Thunfischsalat, fruchtiger 79
– Zimt-Waffeln mit Äpfeln 43
Aprikosen-Rohkost-Bällchen 121
Asiatisches Hähnchen 89
AUFLÄUFE
– Bohnenauflauf 72
– Brotauflauf, herzhafter 75
– Quark-Grieß-Auflauf 111
AUFSTRICHE
– Apfel-Aufstrich mit Möhre 36
– Apfel-Feigen-Marmelade 122
– Dattelmus 121
– Eieraufstrich 36
– Kräuter-Aufstrich 36
– Mango-Konfitüre 122
– Nuss-Schoko-Aufstrich 122
– Ricotta-Basilikum-Creme 35
B
BANANEN
– Bananen-Hafer-Pfannkuchen 47
– Bananen-Mohn-Spätzle 108
– Dinkelvollkorn-Muffins 114
– Energie-Drink 48
– Hafer-Früchte-Smoothie 48
– Joghurt-Drink 51
– Joghurt-Waffeln 44
– Müsli-Plätzchen 136
– Quark-Grieß-Auflauf 111
– Vollkorn-Bananenkuchen 118
- BEEREN**
– Blaubeer-Muffins 114
– Haselnuss-Beeren-Schmarrn 107
– Joghurt-Drink 51
– Obst-Tartelettes 117
– Rote Vanille-Grütze 108
BOHNEN
– Bohnenauflauf 72
– Chili sin carne 97
– Couscous-Gemüse 105
– Fleischtopf, herzhafter 94
BROKKOLI
– Brokkoli-Risotto 72
– Brotauflauf, herzhafter 75
– Vollkorn-Gemüse-Bällchen 75
Brotauflauf, herzhafter 75
Brötchen, schnelle 133
Buchweizen-Bratlinge 31
C
Chili sin carne 97
Couscous-Gemüse 105
CRÊPES
– Dinkel-Hafer-Crêpes 47
– Grundrezept 44
D
Dattel-Brownies 120
Dattelmus 121
DINKEL
– Dinkel-Hafer-Crêpes 47
– Dinkel-Kokos-Porridge 63
– Dinkelreis-Apfeltaler 120
– Dinkelvollkorn-Muffins 114
Dorschfilet mit Spargel 94
E
Eier-Reis 74
Eieraufstrich 36
Energie-Drink 48
ERBSEN
– Eier-Reis 74
– Erbsencremesuppe 60
– Fischküchlein, überbackene 78
– Fleischbällchen mit Sauce 93
– Putensteaks mit Beilagen 90
Erdnuss-Schoko-Waffeln 43
F
Feigen-Honig-Crumble 112
FISCH
– Dorschfilet mit Spargel 94
– Fischgulasch mit Duftreis 80
– Fischküchlein, überbackene 78
– Knusper-Fisch mit Püree 79
– Thunfischsalat, fruchtiger 79
Fladenbrote 133
FLEISCH
– Fleischtopf, herzhafter 94
– Lamm-Gemüse-Eintopf 90
– Rindergulasch, mildes 82
Focaccia-Variationen 133
Frittatensuppe, kräftige 55
Früchte-Müsliriegel 139
Früchtebrot 129
G
GARNELEN
– Fischgulasch mit Duftreis 80
– Gemüsecurry, rotes 97
GEFLÜGEL
– Geschnetzeltes mit Nudeln 88
– Hähnchen, asiatisches 89
– Hähnchen-Gemüse-Nuggets 83
– Nudelpfanne, bunte 88
– Ofen-Hähnchen mit Pesto 83
– Paprika-Hähnchen mit Reis 87
– Putensteaks mit Beilagen 90
– Vollwerttopf mit Pute 89
Gemüse-Käse-Burger 34
Gemüse-Kräuter-Crêpes 32
Gemüsecurry, rotes 97
Gemüsefrikassee 98
Gemüsesuppe 55
Geschnetzeltes mit Nudeln 88
GETRÄNKE
– ACE-Saft 48
– Energie-Drink 48
– Hafer-Früchte-Smoothie 48
– Haselnussmilch 51
– Joghurt-Drink 51
– Joghurt-Drink 51
Goji-Power-Kugeln 139
Granola-Cookies 139
Grießbrei mit Obstpüree 63
Grießpudding mit Zimt 108
Grießschnitten vom Blech 40
Grießsuppe mit Ei 56
H
HACKFLEISCH
– Fleischbällchen mit Sauce 93
– Hähnchen-Gemüse-Nuggets 83
– Lasagne Bolognese 71
– Mini-Hackbraten 82
Hafer-Früchte-Smoothie 48
Haselnuss-Beeren-Schmarrn 107
Haselnussmilch 51
Hirse-Tortillas 32
Honig-Hefezopf 117
Hustensirup mit Kokosöl 51
J
Joghurt-Drink 51
Joghurt-Kakao-Kuchen 115
Joghurt-Waffeln 44
Joghurthörnchen 39
K
Kaiserkuchen, herzhafter 77
Kalbscreme-Eintopf 59
KARTOFFELN
– Dorschfilet mit Spargel 94
– Fischküchlein, überbackene 78
– Fleischbällchen mit Sauce 93
– Fleischtopf, herzhafter 94
– Gemüsesuppe 55
– Kartoffel-Möhren-Puffer 31
– Kartoffelgulasch 105
– Kartoffelstampf mit Feta 77
– Kartoffelsuppe 59
– Kartoffelstumpf mit Püree 79
– Putensteaks mit Beilagen 90
– Spargeleintopf 98
– Spinat mit gekochtem Ei 102

- Käse-Chia-Cracker 136
 Käse-Hörnchen 28
 Knäckebrot 126
 Knuspermüsli 40
 Kokos-Milchreis 64
 Kokos-Vanille-Waffeln 44
 Kornspitz 130
 Kräuter-Aufstrich 36
 Krustenbrot 125
KUCHEN
 – Dattel-Brownies 120
 – Joghurt-Kakao-Kuchen 115
 – Mandel-Zitronen-Kuchen 115
 – Obst-Tartelettes 117
 – Quark-Mohn-Gugelhupf 118
 – Vollkorn-Bananenkuchen 118
KÜRBIS
 – Couscous-Gemüse 105
 – Kürbis-Gnocchi 71
 – Kürbis-Risotto 74
 – Kürbissuppe 56
 – Lamm-Gemüse-Eintopf 90
- L**
 Lamm-Gemüse-Eintopf 90
 Lasagne Bolognese 71
 Laugen-Vollkorn-Brezeln 130
- M**
 Mais-Knabbergebäck 134
 Mais-Muffins 31
 Mandel-Zitronen-Kuchen 115
 Mango-Konfitüre 122
 Mascarpone-Nuss-Pesto 68
 Mexikanische Maisfritter 32
 Milchbrötchen, fruchtige 126
 Milchnudeln 64
 Mini-Calzone 77
 Mini-Hackbraten 82
 Mischbrot, helles 126
MÖHREN
 – ACE-Saft 48
 – Apfel-Aufstrich mit Möhre 36
 – Buchweizen-Bratlinge 31
 – Energie-Drink 48
 – Fleischbällchen mit Sauce 93
 – Fleischtopf, herzhafter 94
 – Grießsuppe mit Ei 56
- Hühnchen-Gemüse-Nuggets 83
 – Kartoffel-Möhren-Puffer 31
 – Knusper-Fisch mit Püree 79
 – Lamm-Gemüse-Eintopf 90
 – Möhren-Apfel-Muffins 40
 – Möhren-Vollwert-Plätzchen 136
 – Möhren-Walnuss-Brot 125
 – Moro'sche Möhrensuppe 60
 – Pikante Körbchen 28
 – Putensteaks mit Beilagen 90
 – Thunfischsalat, fruchtiger 79
 – Vollkorn-Gemüse-Bällchen 75
 – Wintergemüsesuppe 56
- MUFFINS**
 – Blaubeer-Muffins 114
 – Dinkelvollkorn-Muffins 114
 – Mais-Muffins 31
 – Möhren-Apfel-Muffins 40
 – Pikante Körbchen 28
 – Schokomuffins, gefüllte 114
 Müsli-Plätzchen 136
- N**
 Naan – Brot aus Indien 134
NUDELN
 – Bunte Nudelpfanne 88
 – Geschnetztes mit Nudeln 88
 – Lasagne Bolognese 71
 – Milchnudeln 64
 – Pasta mit Spinat-Béchamel 68
 – One-Pot-Pasta, würzige 102
 – Schinken-Gemüse-Nudeln 68
 Nuss-Schoko-Aufstrich 122
- O**
 Obst-Tartelettes 117
 Ofen-Hähnchen mit Pesto 83
 One-Pot-Pasta, würzige 102
- P**
PAPRIKA
 – Couscous-Gemüse 105
 – Fischgulasch mit Duftreis 80
 – Lamm-Gemüse-Eintopf 90
 – Paprika-Hähnchen mit Reis 87
 – Rindergulasch, mildes 82
 – Schinken-Gemüse-Nudeln 68
 Pfannenbrot vom Balkan 134
- Pikante Körbchen 28
 Pizzabrötchen 129
 Polenta-Schoko-Brei 60
 Porridge mit Pflaumenmus 63
 Putensteaks mit Beilagen 90
- Q**
 Quark-Grieß-Auflauf 111
 Quark-Mohn-Gugelhupf 118
 Quarkstangen 118
- R**
REIS
 – Brokkoli-Risotto 72
 – Eier-Reis 74
 – Fischgulasch mit Duftreis 80
 – Fleischbällchen mit Sauce 93
 – Gemüsefrikassee 98
 – Hähnchen, asiatisches 89
 – Kokos-Milchreis 64
 – Kürbis-Risotto 74
 – Paprika-Hähnchen mit Reis 87
 – Tomaten-Champignon-Risotto 74
 – Vanille-Milchreis 64
 – Vollwerttopf mit Pute 89
 Ricotta-Basilikum-Creme 35
 Rindergulasch, mildes 82
 Rote Vanille-Grütze 108
 Rote-Bete-Schöberl 34
- S**
 Schinken-Gemüse-Nudeln 68
 Schinken-Kräuter-Waffeln 27
 Schoko-Pralinen 121
 Schokomuffins, gefüllte 114
SPARGEL
 – Dorschfilet mit Spargel 94
 – Spargeleintopf 98
 Specklinsen mit Knödeln 99
SPINAT
 – Gratinierte Spinatspätzle 67
 – Pasta mit Spinat-Béchamel 68
 – Spinat mit gekochtem Ei 102
- T**
 Thunfischsalat, fruchtiger 79
- TOMATEN**
 – Chili sin carne 97
 – Gratinierte Spinatspätzle 67
 – One-Pot-Pasta, würzige 102
 – Tomaten-Champignon-Risotto 74
 – Tomatenketchup 35
 – Tomatensuppe mit Speck 59
 – Vollwerttopf mit Pute 89
- V**
 Vanille-Milchreis 64
VEGAN
 – Apfel-Feigen-Marmelade 122
 – Aprikosen-Rohkost-Bällchen 121
 – Dattelmus 121
 – Gemüse-Kräuter-Crêpes 32
 – Hirse-Tortillas 32
 – Kartoffelsuppe 59
 – Kürbis-Gnocchi 71
 – Kürbissuppe 56
 – Mango-Konfitüre 122
 – Nuss-Schoko-Aufstrich 122
 – Vollkorn-Gemüse-Bällchen 75
 – Wintergemüsesuppe 56
 Vollkorn-Bananenkuchen 118
 Vollkorn-Gemüse-Bällchen 75
 Vollkorn-Käse-Grissini 135
 Vollkorn-Knabberstangen 135
 Vollwerttopf mit Pute 89
- W**
WAFFELN
 – Erdnuss-Schoko-Waffeln 43
 – Kokos-Vanille-Waffeln 44
 – Schinken-Kräuter-Waffeln 27
 – Zimt-Waffeln mit Äpfeln 43
 Wintergemüsesuppe 56
- Z**
 Zimt-Waffeln mit Äpfeln 43
ZUCCHINI
 – Brotauflauf, herzhafter 75
 – Couscous-Gemüse 105
 – Fischgulasch mit Duftreis 80
 – Hühnchen-Gemüse-Nuggets 83
 – Paprika-Hähnchen mit Reis 87