

REZEPTREGISTER

A

Äpfel

- Apfel-Crumble 114
- Apfel-Möhren-Salat 42
- Apfel-Zimtschnecken 116

Avocado

- Avocado-Wraps 52
- Schokopudding, gesunder 108

B

Bananen

- Bananenbrot 20
- Bananen-Toasts, überbackene 104
- Erdbeermilch 62
- Haferflocken-Kekse 58
- Himbeereis 112
- Schokopudding, gesunder 108

Beeren

- Erdbeer-Kokos-Quark 110
- Erdbeermilch 62
- Frühstücks-Wraps 22
- Himbeereis 112
- Porridge mit Heidelbeeren 24

Blätterteig-Schnecken 102

Bratreis, schneller 82

C

Couscous-Salat 46

Curry-Nudeln mit Hackfleisch 70

E

Eier

- Eier-Muffins 50
- Eiersalat 38
- Kartoffelpfanne mit Speck und Ei 86
- Nudeln mit Schinken und Ei 64
- Omelett, einfaches 18

Energiekugeln 60

Erbsensuppe, feine 34

Erdbeeren

- Erdbeer-Kokos-Quark 110
- Erdbeermilch 62
- Erdnuss-Müsli 28

F

Fisch

- Mie-Nudeln mit Lachs 76
- One-Pot-Nudeln mit Thunfisch 74
- Spinat-Lachs-Lasagne 96

Flammkuchen-Wraps 100

Fleisch

- Curry-Nudeln mit Hackfleisch 70
- Hähnchenfächer mit Reis 80
- Spaghetti bolognese 72
- Tortellini mit Hähnchen 78
- Frühstücks-Wraps 22

G

Gnocchi-Auflauf 94

H

Haferflocken-Kekse 58

Hähnchenfächer mit Reis 80

Himbeereis 112

K

Kartoffeln

- Kartoffeln aus dem Ofen 88
- Kartoffelpfanne mit Speck und Ei 86
- Käse-Lauch-Suppe 36
- Käse-Lauch-Suppe 36
- Kichererbsen, geröstete 54
- Kokos-Curry mit Süßkartoffel 84

M

Mango-Milchreis 106

Mie-Nudeln mit Lachs 76

Möhren

- Apfel-Möhren-Salat 42
- Möhrensuppe mit Aprikosen 32

N

Nudeln

- Curry-Nudeln mit Hackfleisch 70
- Mie-Nudeln mit Lachs 76
- Nudeln mit Brokkoli in Parmesan-Soße 66
- Nudeln mit Paprika und Walnüssen 68

- Nudeln mit Schinken und Ei 64
- Nudelsuppe, ganz einfache 30
- One-Pot-Nudeln mit Thunfisch 74
- Pesto-Nudel-Salat 44
- Spaghetti bolognese 72

O

Ofen-Gnocchi mit Champignons 92

Omelett, einfaches 18

One-Pot-Nudeln mit Thunfisch 74

P

Paprika, gefüllte, mit Baked Beans 90

Pesto-Nudel-Salat 44

Porridge mit Heidelbeeren 24

R

Reis

- Bratreis, schneller 82
- Hähnchenfächer mit Reis 80
- Mango-Milchreis 106
- Rosinenbrötchen 56

S

Sandwich-Spieße 48

Schokopudding, gesunder 108

Spaghetti bolognese 72

Spinat

- Eier-Muffins 50
- Spinat-Lachs-Lasagne 96

T

Tortellini mit Hähnchen 78

W

Wurstsalat 40

Z

Zimt-Knusperflakes 26

Zucchini

- Curry-Nudeln mit Hackfleisch 70
- Zucchini-Pizzas 98