

Rezeptverzeichnis

A

Ananas-Cashew-Creme 50

Äpfel

- Bunter Salat 58
- Frühstück mal anders 25
- Kalte Avocado-Apfel-Suppe 94
- Möhren-Apfel-Kohlrabi-Salat 56
- Süßkartoffel-Kraut-Auflauf 102

Äpfel-Thunfisch-Salat 54

Auflauf

- Pfirsichauflauf 77
- Süßkartoffel-Kraut-Auflauf 102

Avocados

- Avocado-creme 50
- Avocado-Hackbällchen 74
- Easy Schokocreme 45
- Garnelenspieße 72
- Kalte Avocado-Apfel-Suppe 94
- Möhren-Avocado-Salat 56
- Schokocreme Banana 45
- Zoodles mit Hähnchen 103

B

Bagels 43

Bananen

- Banana-Makrona 128
- Bananenbrot mit Schokolade und Nüssen 117
- Bananenpfannkuchen mit Chiasamen 32
- Beeren-Nuss-Smoothie 20
- Chia-Bananen-Pudding 51
- Frühstück mal anders 25
- Kokos-Bananen-Porridge 77
- Schokocreme Banana 45

Basisrezept Quinoa 62

Béchamelsauce 97

Beeren-Nuss-Smoothie 20

Blumenkohlcremesuppe 87

Bohnen

- Gelbes Thai-Curry mit Hähnchenfleisch 112
- Bolognese 102

Breakfast Porridge 32

Brokkoli

- Lachsfilet mit Brokkoli 113
- Brownies 120

Bunter Salat 58

C

Carrots'n Dates 128

Cashew-Kokos-Himbeer-Traum 22

Cashewmilch 18

Champignons

- Champignons mit Thunfischfüllung 71
- Hühnerfrikassee 103
- Mit Rührei gefüllte Champignons 75
- Zoodles mit Hähnchen 103

Chia-Bananen-Pudding 51

Chiasamen

- Bagels 43
- Bananenpfannkuchen mit Chiasamen 32
- Frühstück mal anders 25
- Chili con Carne 112

Crêpes

- Bananenpfannkuchen mit Chiasamen 32
- Tapioka-Crêpes 35
- Curry-Lachs-Burger 71
- Currysauce 97

D

Datteln

- Bananenbrot mit Schokolade und Nüssen 117
- Carrots'n Dates 128
- Dattel-Kakao-Bars 122
- Orientalische Limettenkugeln 122
- Orient-Konfekt 128
- Schokosmoothie 22
- Süßkartoffelmuffins 40

E

Easy Schokocreme 45

Eier

- Enten-Tacos mit Mango-Sauce 110
- Hackbraten mit Ei 108
- Italienisches Omelett 76
- Kaiserschmarrn 116
- Kokos-Vanille-Pudding 116
- Lachspuffer 72
- Mit Rührei gefüllte Champignons 75

– Nektarinenomelett 78

– Quinoa-Mini-Omeletts 62

– Rührei – mexikanische Variante 34

– Rührei – spanische Variante 34

– Schoko-Haselnuss-Omelett 78

– Spinat mit Spiegelei 75

– Tomaten mit Eier-Pesto-Füllung 70

Einfache Kekse 117

Ente

– Entenbrust 109

– Enten-Tacos mit Mango-Sauce 110

Erdbeeren

- Beeren-Nuss-Smoothie 20
- Erdmandelwaffeln 38
- Exotischer Früchtesmoothie 20

F

Familien-Sushi 68

Feigen-Schoko-Bars 126

Frühstücksbrötchen 25

Frühstücksmüsli mal anders 25

G

Garnelen

- Garnelenspieße 72
- Möhrensuppe mit Mango und Garnelen 88
- Geflügel-Hirse-Suppe 94
- Gefüllte Paprikaschoten 60
- Gelbes Thai-Curry mit Hähnchenfleisch 112

Grapefruit

– Süßkartoffel-Grapefruit-Suppe 96

Gurke

- Curry-Lachs-Burger 71
- Thunfisch-Gurken-Salat 55

H

Hackfleisch

- Avocado-Hackbällchen 74
- Bolognese 102
- Chili con Carne 112
- Gefüllte Paprikaschoten 60
- Hackbraten mit Ei 108
- Hackfleisch-Curry-Suppe 60
- Hackfleisch mit Spinat 71

– Hackfleisch-Spinat-Muffins 70

– Leberkäse mit Kräutern 104

– Möhrensalat mit Hackfleisch 55

– Rotes Hackfleisch 76

Hähnchen

- Geflügel-Hirse-Suppe 94
- Gelbes Thai-Curry mit Hähnchenfleisch 112
- Hähnchensalat 58
- Hühnerfrikassee 103
- Petersilienhähnchen 74
- Petersilienwurzeln mit Rotkohl und Hähnchen 108
- Zoodles mit Hähnchen 103
- Hasel-Kekse 132
- Haselnussmilch 18
- Herzhaftes Süßkartoffelbrötchen 35

Himbeeren

– Cashew-Kokos-Himbeertraum 22

Hirse

- Geflügel-Hirse-Suppe 94
- Honig-Senf-Sauce 97
- Hühnerfrikassee 103

I

Italienisches Omelett 76

K

Kabeljau mit Cashewdecke 113

Kaiserschmarrn 116

Kalte Avocado-Apfel-Suppe 94

Kekse

- Einfache Kekse 117
- Haselkekse 132
- Schoko-Cashew-Kekse 120
- Schokonuss-Kekse 133
- Kleine Kokosbrötchen 44
- Knäckebrot 44

Kohlrabi

- Hähnchensalat 58
- Kohlrabi-Paprika-Salat 54
- Möhren-Apfel-Kohlrabi-Salat 56

Kokos-Balls 126

Kokos-Bananen-Porridge 77

Kokosnuss-Bars 127

Kokosschnitten 47

Kokostrüffel, braune 122

Kokos-Vanille-Pudding 116

Kürbis

- Kürbiscremesuppe 85
- Lammfleisch mit Quinoa 109
- Kurkumamilch 19

L

Lachs

- Curry-Lachs-Burger 71
- Familien-Sushi 68
- Lachsfilet mit Brokkoli 113
- Lachspuffer 72
- Lammfleisch mit Quinoa 109
- Leberkäse mit Kräutern 104
- Leinsamen-Kastanien-Spätzle 99

M

Mandelmilch 19

Mangos

- Enten-Tacos mit Mango-Sauce 110
- Mangopudding 51
- Möhrensuppe mit Mango und Garnelen 88
- Marzipan-Kakao-Kartoffeln 127
- Milchreis 113
- Mit Rührei gefüllte Champignons 75

Möhren

- Bunter Salat 58
- Carrots'n Dates 128
- Curry-Lachs-Burger 71
- Geflügel-Hirse-Suppe 94
- Hackbraten mit Ei 108
- Hähnchensalat 58
- Hühnerfrikassee 103
- Kürbiscremesuppe 85
- Lammfleisch mit Quinoa 109
- Möhren-Apfel-Kohlrabi-Salat 56
- Möhren-Avocado-Salat 56
- Möhreintopf 84
- Möhrenmuffins 40
- Möhrensalat mit Hackfleisch 55
- Möhrensuppe mit Mango und Garnelen 88

Muffins

- Hackfleisch-Spinat-Muffins 70
- Möhrenmuffins 40
- Süßkartoffelmuffins 40

Müсли

- Breakfast Porridge 32

- Frühstück mal anders 25
- Kokos-Bananen-Porridge 77
- Nussmüсли 26

N

Nektarinenomelett 78

Nüsse

- Apfel-Thunfisch-Salat 54
- Bananenbrot mit Schokolade und Nüssen 117
- Beeren-Nuss-Smoothie 20
- Breakfast Porridge 32
- Frühstück mal anders 25
- Haselnussmilch 18
- Kokos-Bananen-Porridge 77
- Kokoschnitten 47
- Möhrenmuffins 40
- Nusscreme 45
- Nussmüсли 26
- Schoko-Haselnuss-Omelett 78

O

Omelett

- Nektarinenomelett 78
- Omelett, italienisch 76
- Schoko-Haselnuss-Omelett 78
- Orientalische Limettenkugeln 122
- Orient-Konfekt 128

P

Paprika

- Gefüllte Paprikaschoten 60
- Gelbes Thai-Curry mit Hähnchenfleisch 112
- Hackbraten mit Ei 108
- Herzhaftes Süßkartoffel-Frühstück 35
- Kohlrabi-Paprika-Salat 54
- Paprikasauce 99
- Pastinaken-Kroketten 100
- Petersilienhähnchen 74
- Petersilienwurzeln mit Rotkohl und Hähnchen 108

Pfannkuchen

- Bananenpfannkuchen mit Chiasamen 32
- Tapioka-Crêpes 35
- Pfirsichauflauf 77

Pilze

- Champignons mit Thunfischfüllung 71
- Geflügel-Hirse-Suppe 94

- Hühnerfrikassee 103
- Mit Rührei gefüllte Champignons 75
- Zoodles mit Hähnchen 103
- Pizzateig 99
- Pudding**
- Chia-Bananen-Pudding 51
- Kokos-Vanille-Pudding 116
- Mangopudding 51

Q

Quinoa

- Basisrezept Quinoa 62
- Lammfleisch mit Quinoa 109
- Quinoa-Buletten 68
- Quinoa-Mini-Omeletts 62

R

Radieschen

- Bunter Salat 58
- Hähnchensalat 58

Rösti

- Süßkartoffelrösti 100
- Rotes Hackfleisch 76

Rotkohl

- Petersilienwurzeln mit Rotkohl und Hähnchen 108
- Rotes Hackfleisch 76
- Rührei – mexikanische Variante 34
- Rührei – spanische Variante 34

S

Sandwich 43

Saucen

- Béchamelsauce 97
- Currysauce 97
- Honig-Senf-Sauce 97
- Paprikasauce 99

Sauerkraut

- Süßkartoffel-Kraut-Auflauf 102
- Schokokonfekt 132

Schokolade

- Schoko-Cashew-Kekse 120
- Schokocreame Banana 45
- Schoko-Haselnuss-Omelett 78
- Schokosmoothie 22
- Schokosnuss-Kekse 133

Sellerie

- Geflügel-Hirse-Suppe 94
- Hühnerfrikassee 103
- Sonneblumencreme 47

Spätzle

- Leinsamen-Kastanien-Spätzle 99

Speck

- Herzhaftes Süßkartoffel-Frühstück 35
- Mit Rührei gefüllte Champignons 75
- Möhreintopf 84

Spinat

- Familien-Sushi 68
- Hackfleisch mit Spinat 71
- Hackfleisch-Spinat-Muffins 70
- Spinat mit Spiegelei 75
- Spizza 104

Suppen

- Blumenkohlcremesuppe 87
- Geflügel-Hirse-Suppe 94
- Kalte Avocado-Apfel-Suppe 94
- Kürbiscremesuppe 85
- Möhreintopf 84
- Möhrensuppe mit Mango und Garnelen 88
- Süßkartoffel-Grapefruit-Suppe 96
- Tomatencremesuppe 87
- Zucchini-cremesuppe 85
- Suppengrundstock 84

Sushi

- Familien-Sushi 68

Süßkartoffeln

- Herzhaftes Süßkartoffel-Frühstück 35
- Möhreintopf 84
- Süßkartoffel-Grapefruit-Suppe 96
- Süßkartoffel-Kraut-Auflauf 102
- Süßkartoffelmuffins 40
- Süßkartoffelpüree 100
- Süßkartoffelrösti 100
- Süßkartoffelwaffeln 38

T

Tacos

- Enten-Tacos mit Mango-Sauce 110

Tapioka-Crêpes 35

Thunfisch

- Apfel-Thunfisch-Salat 54
- Champignons mit Thunfischfüllung 71
- Thunfisch-Gurken-Salat 55

Tomaten

- Garnelenspieße 72
- Hähnchensalat 58
- Herzhaftes Süßkartoffel-Frühstück 35
- Lammfleisch mit Quinoa 109
- Tomatencremesuppe 87
- Tomaten mit Eier-Pesto-Füllung 70
- Zoodles mit Hähnchen 103

Tomaten, getrocknete

- Champignons mit Thunfischfüllung 71
- Italienisches Omelett 76

Topinambur

- Bunter Salat 58

Trauben

- Frühstück mal anders 25

V

- Vanille-Mandel-Biskuit 133

W**Waffeln**

- Erdmandelwaffeln 38
- Süßkartoffelwaffeln 38

Wassermelone

- Garnelenspieße 72

Z

- Zitrusseckchen 130
- Zoodles mit Hähnchen 103

Zucchini

- Bunter Salat 58
- Gelbes Thai-Curry mit Hähnchenfleisch 112
- Lammfleisch mit Quinoa 109
- Zoodles mit Hähnchen 103
- Zucchini cremesuppe 85