

# REZEPTVERZEICHNIS

## A

Apfel-Beeren-Crumble 108  
Auberginen-Auflauf 88  
Avocado mit Lachs-Tatar 76

## B

Babyspinat mit Roter Bete 52  
Blumenkohl mit Kichererbsen 70  
Blumenkohl-Nuggets 86  
Bowl mit knusprigem Tofu 94  
Brokkoli mit Cashewcreme 68  
Brot mit Avocado und Hüttenkäse 50

## C

Chia-Kokos-Pudding 26  
Chicorée-Apple-Salat 60

## F

Feldsalat mit Avocado 58  
Feldsalat mit Champignons 54  
Frühstücksbowl, italienische 46  
Frühstücksbowl, mexikanische 44  
Frühstücks-Wrap 48

## G

Garnelen mit Pak Choi 98  
Gemüse-Curry 92  
Gemüse-Frittata 42  
Glukose-Balance-Granola 32  
Grüne Vorspeise to go 80

## H

Heidelbeer-Protein-Smoothie 40  
Himbeereis 114  
Himbeer-Quark-Auflauf 110

## J

Joghurt mit Banane und Beeren 30

## K

Kichererbsen aus dem Ofen 84  
Kichererbsen-Eintopf 90  
Kokoskuchen 122  
Kokosriegel 116

## L

Lachs mit Pistazienkruste 96  
Lea-Martines Schoko-Mousse 112

## M

Mandel-Cookies 118

## N

Noras ultimative Quiche 100

## O

Ofengemüse, buntes 82  
Ofenhähnchen mit Wurzelgemüse 106  
Omelett mit Feta und Spinat 36  
Overnight-Müsli mit Beeren 28

## P

Parmigiana 88  
Power-Garnelen-Salat 62  
Protein-Bliss-Balls 120  
Protein-Pancakes 34

## R

Romana-Salat, warmer 64  
Rucola-Fenchel-Salat 56

## S

Schokoladentarte 124  
Schoko-Protein-Smoothie 38  
Summer Rolls 78  
Süßkartoffel-Toast mit Avocado 72

## T

Tomaten-Mozzarella-Zucchini 74

## W

Wurzelgemüse mit Oliven 66

## Z

Zoodles mit Hähnchen und Pesto 104  
Zucchini-Lasagne 102

## 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

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias\_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter