

## Rezeptverzeichnis

### A

- Ana(nas)bolika 84
- Ananas-Kokos-Traum 88
- Apfel-Feldsalat mit Kichererbsen 114
- Apfel-Möhren-Brot 84
- Apfel-Möhren-Salat 106
- Aprikosen-Nuss-Kekse 124
- Avocado-Lachs-Brötchen an Mango-Salat 118
- Avocado mit Kichererbsen 142

### B

- Bananen-Pancakes, vegane 85
- Bananen-Shake 128

### Beeren

- Cashew-Beeren-Shake 88
- Erdbeer-Smoothie 122
- Frühstücksbereen, bunte 79
- Grünkohl-Smoothie 89
- Heidelbeer-Omelette 126
- Oatmeal mit frischem Obst und Nussbutter 45
- Panna Cotta, veganes 126
- Skyr mit Beeren und Nüssen 85

- Birnen-Sellerie-Suppe 101
- Blattsalat mit Senf-Dressing 112
- Blumenkohl, orientalischer 140
- Blumenkohlsuppe 101
- Brain Bread 92

### Brokkoli

- Brokkolisalat mit Kirschtomaten 109
- Linsencurry mit Vollkornreis 133
- Quinoa-Mandel-Pfanne mit Tofu 140

### Brot & Brötchen

- Apfel-Möhren-Brot 84
- Brain Bread 92
- Haferflockenbrötchen 90
- Quarkbrötchen 82
- Buchweizen-Porridge 80

### C

- Cashew-Beeren-Shake 88
- Champignon-Tofu auf Blattsalat 108
- Chia-Falafel-Bällchen 119
- Chia-Schoko-Müsli 89
- Chicorée-Rahm-Suppe mit Birne 100
- Chili sin Carne 132
- Couscous-Salat, bunter 106

### D

- Dattelberge 125

### E

- Eichblattsalat mit Mandeltofu 109
- Erdbeer-Smoothie 122

### F

- Feldsalat mit Papaya und Pute 102
- Fenchel-Erdnuss-Pasta 136
- Fenchel-Minze-Salat 52

### Fisch

- Avocado-Lachs-Brötchen an Mango-Salat 118
- Matjes mit Rote-Bete-Puffer 120
- Ofenkartoffeln mit Kräuterquark und Lachs 144
- Pastinaken-Lachs-Suppe 98
- Sushi 119
- Flammkuchen mit Ziegenkäse 147
- Frühstücksbeeren, bunte 79

### G

#### Gebäck

- Aprikosen-Nuss-Kekse 124
- Dattelberge 125
- Hefezopf mit Trockenfrüchten und Nüssen 93
- Schoko-Creme-Torte 129
- Gemüse-Nudel-Auflauf 143

#### Getränke

- Ana(nas)bolika 84
- Bananen-Shake 128
- Cashew-Beeren-Shake 88
- Erdbeer-Smoothie 122
- Goldene Milch 23
- Green-Detox-Smoothie 25
- Green-Hawaii-Drink 80
- Grünkohl-Smoothie 89
- Mandel-Ananas-Smoothie 125
- Goldene Milch 23
- Green-Detox-Smoothie 25
- Green-Hawaii-Drink 80
- Grünkernsalat, fruchtig-herber 113
- Grünkohl-Smoothie 89

### H

- Haferflockenbrötchen 90
- Hähnchen-Ananas-Curry 132
- Hefezopf mit Trockenfrüchten und Nüssen 93
- Heidelbeer-Omelette 126
- Hirseauflauf, gratinierter 143
- Hirseauflauf mit Champignons 131

### K

- Kartoffel-Lauch-Curry mit Kokos 137
- Kartoffelsalat mit Rucola 110
- Knäckebrot mit Bananenquark 81
- Kokos-Zucchini-Salat 114

- Kopfsalat mit Basilikum 104
- Kürbis, gefüllter 137
- Kürbissuppe 97
- Kurkumabällchen 124

### L

- Linsencurry mit Vollkornreis 133
- Linsensalat, ayurvedischer 102

### M

- Mandel-Ananas-Smoothie 125
- Mango-Nuss-Joghurt-Müsli 81
- Mangosalat, feuriger 104
- Matjes mit Rote-Bete-Puffer 120
- Möhren-Ingwer-Suppe 95

### Müsli

- Chia-Schoko-Müsli 89
- Exotisches Müsli 86
- Mango-Nuss-Joghurt-Müsli 81

### O

- Oatmeal mit frischem Obst und Nussbutter 45
- Ofenkartoffeln mit Kräuterquark und Lachs 144

### P

- Panna Cotta, veganes 126

### Papaya

- Feldsalat mit Papaya und Pute 102
- Papayasalat mit Zimtcreme 86
- Paprika-Rührei 90
- Pasta Vegetariana 133
- Pastinaken-Lachs-Suppe 98
- Pizza, rot-grüne 146

### Q

- Quarkbrötchen 82
- Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Tofu 134
- Quinoa-Mandel-Pfanne mit Tofu 140
- Quinoasalat mit Avocado 105

### R

- Rettich-Gurken-Salat 112
- Rote Bete**
- Brain Bread 92
- Matjes mit Rote-Bete-Puffer 120
- Pizza, rot-grüne 146
- Rote-Bete-Hummus 120
- Rote Bete mit Mozzarella 118
- Rote-Bete-Suppe, kalte 98
- Rote-Linsen-Pasta mit Kurkumacreme 136
- Rote-Linsen-Suppe 97

**S****Salate**

- Apfel-Feldsalat mit Kichererbsen 114
- Apfel-Möhren-Salat 106
- Blattsalat mit Senf-Dressing 112
- Champignon-Tofu auf Blattsalat 108
- Couscous-Salat, bunter 106
- Eichblattsalat mit Mandeltofu 109
- Feldsalat mit Papaya und Pute 102
- Fenchel-Minze-Salat 52
- Grünkernsalat, fruchtig-herber 113
- Kartoffelsalat mit Rucola 110
- Kokos-Zucchini-Salat 114
- Kopfsalat mit Basilikum 104
- Linsensalat, ayurvedischer 102
- Mangosalat, feuriger 104
- Quinoasalat mit Avocado 105
- Rettich-Gurken-Salat 112
- Sauerkrautsalat 110
- Spargelsalat, grüner, mit Radieschen 108
- Wassermelonensalat mit Schafskäse 105
- Wirsing-Kürbis-Salat 113
- Sauerkraut-Kartoffel-Puffer 138

Sauerkrautsalat 110

Schoko-Creme-Torte 129

Schoko-Nuss-Protein-Riegel, kalter 122

Skyr mit Beeren und Nüssen 85

Spargelsalat, grüner, mit

Radieschen 108

Spinatsuppe 100

**Suppen**

– Birnen-Sellerie-Suppe 101

– Blumenkohlsuppe 101

– Chicorée-Rahm-Suppe mit Birne 100

– Kürbissuppe 97

– Möhren-Ingwer-Suppe 95

– Pastinaken-Lachs-Suppe 98

– Rote-Bete-Suppe, kalte 98

– Rote-Linsen-Suppe 97

– Spinatsuppe 100

– Süßkartoffelcremesuppe 96

– Zucchini-Käse-Suppe 96

Sushi 119

**Süßes**

– Heidelbeer-Omelette 126

– Kurkumabällchen 124

– Panna Cotta, veganes 126

– Schoko-Nuss-Protein-Riegel,

kalter 122

– Tiramisu, veganes 128

Süßkartoffelcremesuppe 96

Süßkartoffel-Pfanne 134

**T**

Tiramisu, veganes 128

**Tofu**

– Champignon-Tofu auf Blattsalat 108

– Eichblattsalat mit Mandeltofu 109

– Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Tofu 134

– Quinoa-Mandel-Pfanne mit Tofu 140

Tomaten-Frittata 144

Tortillas, mexikanische 116

**V**

Vollkornbrot mit Käse und Sprossen 82

**W**

Wassermelonensalat mit Schafskäse 105

Wirsing-Kürbis-Salat 113

**Z**

Zucchini-Käse-Suppe 96

Zucchini-Quiche mit

Erdnussboden 139

Zucchini-Quiche mit Walnussboden 60

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



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



[/triasverlag](https://triasverlag)



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