

## Rezept- und Zutatenverzeichnis

### A

#### Ananas

- Salat mit Asia-Dressing und Hähnchenbrust 53

Apple Pie Overnight Oats 33

#### Aubergine

- Auberginen-Bällchen mit Tomatensauce 109
- Auberginen-Calzone 61
- Auberginencurry 116

#### Aufstriche

- Beeren 36
- Paprika-Cashew-Aufstrich 37
- Schokoladen-Nuss-Aufstrich 37

#### Avocado

- Avocado mit Tomaten-Salsa 60
- Buddah-Bowl mit Tempeh und Avocado-Dressing 100
- Club-Sandwich 73
- Gurken- 62
- Nudelsalat mit Räucherforelle 101
- Pochiertes Ei auf Avocado-Toast 41
- Rote-Bete-Burger 115
- Salatteller, grüner 103
- Superstulle 71

### B

#### Bananen

- Banana Blueberry Bread 130
- Bananen-Schoko-Eis 128
- Mocha-Smoothie-Bowl 57

Beeren-Aufstrich 36

Birnen mit Walnüssen und Honig 127

Blueberry French Toast 40

Bohnen-Linsen-Salat 51

#### Brokkoli

- Brokkoli-Salat mit Buttermilchdressing 66
- Gedünstetes Gemüse mit Ei 91
- Geröstetes Gemüse mit Dukkah 61

Brühe, gekörnte 78

Buddha-Bowl mit Tempeh und Avocado-Dressing 100

Bulletproof Coffee 41

Butterkaffee 41

### C

Cappuccino Oats 30

Chai-Granola 28

Cheesecake, veganer, mit Sauerkirschen 131

#### Chiasamen

- Kokos-Granola 29
- Mocha-Smoothie-Bowl 57
- Müsli-Muffins 38
- Müsliriegel mit Früchten und Nüssen 56
- Overnight Oats mit Himbeerpüree 30

Club-Sandwich 73

#### Couscous

- Buddha-Bowl mit Tempeh und Avocado-Dressing 100
- Putenröllchen mit Möhren-Couscous 110
- Salat im Glas 51

Cracker mit Sesam und Quinoa 75

### E

Ei, pochiertes, auf Avocado-Toast 41

Eistee 17

#### Erbesen

- Hummus-Varianten 45
- Muffins mit Quinoa 38
- Salatteller, grüner 103

Erdbeerjoghurt 29

### F

#### Feldsalat

- Hirse-Gemüse-Salat 52
- Kartoffel-Linsen-Salat, lauwarmer 70

#### Fisch

- Fischfilet in Oliven-Rosmarin-Sauce 104
- Gurken-Mango-Salat 101
- Nudelsalat mit Räucherforelle 101
- Pochiertes Ei auf Toast 41
- Spaghetti »Carbonara« mit Lachs 89

Frischkäse, selbst gemachter 83

### G

Gedünstetes Gemüse mit Ei 91

Gemüse, geröstetes, mit Dukkah 61

Gemüsebouillon 79

Gewürzhähnchen 117

#### Granolas

- Chia 28
- Kokos 29
- Schokolade 28

Green Smoothie 57

Grünkohl-Frittata mit pikanter

Salsa 92

#### Gurke

- Gurken »Sushi« 62
- Gurken-Hackfleisch-Pfanne 103
- Gurken-Mango-Salat 101

### H

#### Hähnchen

- Gewürzhähnchen 117
- Möhren-Mango-Suppe mit Hähnchen 46
- Paprika, gefüllte mit Quinoa 108
- Salat mit Asia-Dressing und Hähnchenbrust 53

#### Himbeeren

- Hirse-Schichtdessert 124
- Kokos-Porridge 33
- Overnight Oats mit Himbeerpüree 30
- Ziegenkäse-Sandwich mit Senfcreme 44

#### Hirse

- Hirse-Gemüse-Salat 52
- Hirse-Schichtdessert 124
- Tomaten-Hirsotto mit Pilzen 113

Hummus-Varianten 45

Hummus-Brot mit Möhrensalat 44

### J

Joghurt-Obst-Kuchen 139

### K

#### Kartoffeln

- Gedünstetes Gemüse mit Ei 91

– Griechische Kartoffelecken mit Tsatsiki 74

– Kartoffel-Linsen-Salat, lauwarmer 70

– Kartoffelsalat mit pochiertem Ei 93

– Kartoffelsuppe, karibische 45

– Steaks mit Kräuterkruste und Ofenkartoffeln 118

Ketchup 79

Kokos-Granola 29

Kokos-Porridge, exotisches 33

Koteletts mit Tomaten- 104

Kräutersalz 78

Kürbis-Maronen-Suppe 65

Kürbis-Schoko-Cupcakes 136

Kurkuma-Paste 82

### L

Linguine mit Ofentomaten 112

#### Linsen

- Bohnen-Linsen-Salat 51
- Kartoffel-Linsen-Salat, lauwarmer 70
- Kartoffelsuppe, karibische 45
- Linsensalat, fruchtiger 52

### M

Mandelmilch 83

Mandeln, aktivierte 54

#### Mango

- Gurken-Mango-Salat 101
- Möhren-Mango-Suppe mit Hähnchen 46
- Möhren-Mango-Suppe, süße 123

Matcha-Macadamia-Trüffel 127

Matcha-Marmorkuchen 136

Melonen-Erdbeer-Sorbet 128

Mocha-Smoothie-Bowl 57

#### Möhren

- Buddah-Bowl mit Tempeh und Avocado-Dressing 100
- Club-Sandwich 73
- Gedünstetes Gemüse mit Ei 91
- Gemüsebouillon 79
- Geröstetes Gemüse mit Dukkah 61
- Gurken »Sushi« 62

- Hummus-Brot mit Möhrensalat 44
- Möhren-Mango-Suppe mit Hähnchen 46
- Möhren-Mango-Suppe, süße 123
- Nudelsuppe 96
- Pfannkuchen-Wraps mit Pesto 93
- Putenröllchen mit Möhren-Couscous 110
- Spinatwaffeln, pikante 60
- Tofu mit Sesamspinat und Möhren 97
- Tomaten-Spinat-Eintopf mit Orzo 94
- Muffins mit Quinoa 38
- Müsli-Muffins 38
- Müsliriegel mit Früchten und Nüssen 56

**N**

Nori-Gemüse-Wraps 62

**Nudeln**

- Linguine mit Ofentomaten 112
- Nudelsalat mit Räucherforelle 101
- Pasta mit Pesto, Tomaten und Rucola 54
- Soba-Nudeln mit Sesamsauce 89
- Spaghetti »Carbonara« mit Lachs 89
- Nudelsuppe 96
- Nussmilch 83

**O****Oats**

- Apple Pie 33
- Cappuccino 30
- Overnight Oats mit Himbeerpüree 30

**P**

Pancakes mit Amaranth 40

**Paprika**

- Buddah-Bowl mit Tempeh und Avocado-Dressing 100
- Club-Sandwich 73
- Geröstetes Gemüse mit Dukkah 61

- Gurken »Sushi« 62
- Hirse-Gemüse-Salat 52
- Linsensalat, fruchtiger 52
- Muffins mit Quinoa 38
- Nori-Gemüse-Wraps 62
- Paprika-Cashew-Aufstrich 37
- Paprika, gefüllte mit Quinoa 108
- Salat im Glas 51
- Salat mit Asia-Dressing und Hähnchenbrust 53
- Ziegenkäse-Sandwich mit Senfcreme 44
- Pasta mit Pesto, Tomaten und Rucola 54
- Pesto Rosso 80
- Pfannkuchen-Wraps mit Pesto 93
- Pfirsich-Eistee 17
- Pfirsiche mit Cashew-Creme 123
- Putenröllchen mit Möhren-Couscous 110

**Q**

Quarkbrot, schnelles 85

**Quinoa**

- Cracker mit Sesam und Quinoa 75
- Muffins 38
- Müsli-Muffins 38
- Paprika, gefüllte mit Quinoa 108

**R**

Reibekuchen mit Apfelmus 91

**Rote Bete**

- Hummus-Varianten 45
- Rote-Bete-Burger 115
- Rote-Bete-Spinat-Salat 70
- Rote-Bete-Suppe, scharfe 65

**S****Salate**

- Bohnen-Linsen-Salat 51
- Brokkoli-Salat mit Buttermilchdressing 66
- Buddha-Bowl mit Tempeh und Avocado-Dressing 100
- Gurken-Mango-Salat 101
- Hirse-Gemüse-Salat 52

- Hummus-Brot mit Möhrensalat 44
- Kartoffel-Linsen-Salat, lauwarmer 70
- Kartoffelsalat mit pochiertem Ei 93
- Linsensalat, fruchtiger 52
- Rote-Bete-Spinat-Salat 70
- Salat im Glas 51
- Salat mit Asia-Dressing und Hähnchenbrust 53
- Salatteller, grüner 103
- Spargel-Radieschen-Salat 66
- Zucchini-Pilz-Salat 71

**Schokolade**

- Schoko-Crunch mit gepufftem Getreide 130
- Schokoladen-Granola 28
- Schokoladen-Nuss-Aufstrich 37
- Schokoladencreme 124
- Senf, grober 82
- Smoothie, Frühstück 36

**Smoothies**

- Cappuccino-Oats 30
- für Anfänger 34
- für Fortgeschrittene 34
- für Profis 34
- Green Smoothie 57
- Mocha-Smoothie-Bowl 57
- Snacks 13
- Soba-Nudeln mit Sesamsauce 89

Spaghetti »Carbonara« mit Lachs 89

Spargel mit Zitronen-Nuss-Bröseln 110

Spargel-Radieschen-Salat 66

**Spinat**

- Auberginen-Calzone 61
- Buddah-Bowl mit Tempeh und Avocado-Dressing 100
- Paprika, gefüllte mit Quinoa 108
- Rote-Bete-Spinat-Salat 70
- Salatteller, grüner 103
- Spinatwaffeln, pikante 60
- Superstulle 71
- Tofu mit Sesamspinat und Möhren 97

– Tomaten-Spinat-Eintopf mit Orzo 94

Steaks mit Kräuterkruste und Ofenkartoffeln 118

Superstulle 71

**Suppen**

- Brühe, gekörnte 78
- Gemüsebouillon 79
- Kartoffelsuppe, karibische 45
- Kürbis-Maronen-Suppe 65
- Möhren-Mango-Suppe mit Hähnchen 46
- Nudelsuppe 96
- Rote-Bete-Suppe, scharfe 65
- Tomaten-Spinat-Eintopf mit Orzo 94

**Süßkartoffel**

- Süßkartoffel-Brownies 139
- Süßkartoffel-Chili sin Carne 109
- Süßkartoffel-Pommes 112

**T**

Tofu mit Sesamspinat und Möhren 97

Tom Yam Gung 94

**Tomaten**

- Tomaten-Hirsotto mit Pilzen 113
- Tomaten-Spinat-Eintopf mit Orzo 94
- Tomatensauce 80

**V**

Vollkornbrötchen 85

**W**

Wasser, aromatisiertes 16

**Z**

Ziegenkäse-Sandwich mit Senfcreme 44

**Zucchini**

- Auberginenbällchen mit Tomatensauce 109
- Club-Sandwich 73
- Pfannkuchen-Wraps mit Pesto 93
- Zucchini-Pilz-Salat 71

## Stichwortverzeichnis

### A

Agavendicksaft 134  
 Ahornsirup 134  
 Alkohol 16  
 Alpha-Linolensäure 68  
 Avocado 69

### B

Blase 15  
 Blender 23  
 Blutzuckerspiegel 12, 132

### C

Chiasamen 68  
 Clean Eating mit Kindern  
 98  
 Clean Eating to go 48

### D

Dampfgareinsatz 23  
 Dattelsüße 134

### E

Eier 19  
 Einfrieren 22  
 Einkaufen 21

### F

Fette, gute 13  
 Fisch 19

Fleisch 19  
 Flüssigkeitsbedarf 14  
 Fruchtsäfte 15  
 Fruchtzucker 132  
 Fructose 132  
 Frühstück 13

### G

Green Smoothies 34  
 Grüner Tee 16  
 Grünkohl 68

### H

Hanfsamen 69  
 Heidelbeeren 68  
 Honig 134

### I

Insulin 132

### K

Kaffee 16  
 Kakao 69  
 Kantine 48  
 Koffein 68  
 Kohlenhydrate 13  
 Kokosblütenzucker 134  
 Kokosnuss 69  
 Kräutertee 16  
 Kurkuma 69

### L

Lagerung von Lebensmitteln  
 22  
 Lebensmittel, cleane 18  
 Leinsaat 68  
 Limonade 15

### M

Matcha 16, 68  
 Messer 23  
 Milch 18  
 Milchprodukte 18

### O

Omega-3-Fettsäuren 68

### P

Partys 22  
 Portionsgröße 19  
 Proteine 13, 19  
 Pürierstab 23

### R

Restaurant 48

### S

Saccharose 132  
 Saisonkalender 20  
 Salz 23  
 Schokolade 49

Schorlen 15  
 Smoothies 34  
 Snacks 35, 49  
 Softdrinks 15  
 Spinat 68  
 Stevia 134  
 Superfoods 68  
 Süßstoffe 134

### T

Tee 16  
 Tiefkühlware 22  
 Trinken 14  
 Trockenfrüchte 134  
 Trockenobst 49

### W

Wochenplan 21

### Z

Zucker 23, 132  
 Zuckersatzstoffe 134  
 Zwischenmahlzeiten 12