

# REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS

## A

Apfel 36, 68, 70, 72, 74  
Apfel-Möhren-Salat 70  
Apfel-Sauerkraut-Salat 74  
Avocado 36, 46, 100  
Avocado-Aufstrich 46  
Avocado-Gurken-Smoothie 36

## B

Blumenkohl 90, 94, 114  
Blumenkohl-Brokkoli-Curry 90  
Brokkoli 48, 58, 76, 90  
Brokkoli-Eier-Salat 76  
Brombeer-Joghurt mit Pistazien 118  
Bulletproof Coffee 38

## D

Dickmilch 66

## E

Eier 40, 42, 48, 50, 52, 54, 76, 96, 110  
Erbsen 48, 50  
Erdbeer-Kiwi-Eis am Stiel 124

## F

Feta 52, 88, 96  
Frozen Joghurt mit Heidelbeeren 116

## G

Garnelencurry 104  
Gegrillter Lachs mit Gemüse 102  
Gemüse-Brokkoli-Suppe 58  
Granola 30  
Grüne Bohnen 86

## H

Haferdrink 34  
Hähnchenbrustfilet 88, 90, 106  
Hähnchenbrust mit Spinat und Feta 88  
Heidelbeeren 32, 116  
Heidelbeer-Hafer-Smoothie 32  
Himbeeren 26, 122  
Himbeer-Kokos-Bällchen 122  
Hüttenkäse mit Gurke und Lachs 56

## J

Joghurt 60, 70, 76, 114, 116, 118

## K

Kaffee 38  
Kalte Basilikum-Dickmilch-Suppe 66  
Kartoffel-Zucchini-Puffer 112  
Kiwi 124  
Kohlrabisalat 72  
Kokosmilch 90, 104  
Krabbenrührei mit Gemüse 50

## L

Lachsfilet 100, 102  
Lachs mit Avocado-Tomaten-Salsa 100  
Lauch 104  
Linsen-Tomaten-Aufstrich 44  
Low-Carb-Brot mit Hafer 42  
Low-Carb-Brot mit Nüssen 40  
Low-Carb-Porridge mit Zimt 28

## M

Mandeldrink 32, 38  
Mandelmus 34  
Möhren 70, 74, 102

## N

Nordseekrabben 50, 60  
Nussquark mit Himbeeren 26

## O

Omelett mit Erbsen und Brokkoli 48  
Orientalischer Blumenkohl 114

## P

Paprikaschote 76, 104  
Pastinakensuppe mit Krabben 60  
Pfirsich-Mandel-Shake 34  
Pizza Margherita 94  
Porridge 28  
Putenschnitzel mit Haferpanade 84

## Q

Quark 26, 42

## R

Radicchio 68, 80  
Radicchiosalat mit Apfel und Walnüssen 68  
Räucherlachs 56  
Rinderbruststreifen 86  
Rinderhackfleisch 92  
Rote-Bete-Suppe 64  
Rote Linsen 44

## S

Salatgurke 36, 50, 56, 114  
Salat mit gegrillten Zucchini und Minze 82  
Sardinensalat mit Kräutern 80  
Sauerkraut 74  
Scharfe Rindfleisch-Bohnen-Pfanne 86  
Schokoeis am Stiel 120  
Shakshuka 54  
Spinat 36, 52, 88  
Spinatmuffins mit Feta 52  
Spitzkohl 102

## T

Thunfisch-Bohnen-Salat 78  
Tomaten 62, 96, 98, 110  
– (Dose) 54, 92  
– getrocknete 44, 86, 96  
– Kirschtomaten 100, 106  
– passierte 94  
Tomatensuppe 96  
Tomatensuppe 62  
Tomaten-Zucchini-Rührei 110  
Topinamburpuffer 108

## W

Weißer Bohnen 78

## Z

Zoodles mit Hackfleischsauce 92  
Zoodles mit Hähnchen 106  
Zucchini 82, 92, 98, 104, 106, 110, 112  
Zucchini gratin 98