REZEPTVERZEICHNIS

A

Auberginen-Involtini 104

B

Birnen, gebackene 114
Brombeer-Overnight-Oats 28
Brownie-Bananen-Brot 124

C

Champignon-Pasta, cremige 84
Champignonsuppe mit Tofu 56
Curry, schnelles, mit Pak Choi 74

E

Erdbeer-Spargel-Salat 58
Erdnuss-Udon-Nudeln 80

G

Gemüse-Frittata 94
Grünkohlauflauf 96

H

Haselnuss-Energy-Balls, gefüllte 110
Himbeer-Kokos-Proteinriegel 112

K

Kartoffel-Linsen-Eintopf 70
Käsekuchen, einfacher 122
Kichererbsen-Pizza 102
Körnerbrot, schnelles 42
Kürbis-Brokkoli-Bowl 62
Kürbissuppe mit weißen Bohnen 54

L

Linsen-Walnuss-Aufstrich 50

M

Miso-Ofengemüse 98

N

Nudelsalat, mediterraner 60

O

Oliven-Aufstrich, mediterraner 48

P

Pasta, lila 88
Pasta mit Kürbis-Cashew-Sauce 82
Pfannen-Granola, blitzschnelles 32

Q

Quinoa-Bowl mit Petersilie 64

R

Räucher-Pasta, cremige 90
Reispfanne, bunte 72
Rührei aus Bohnen 36

S

Schoko-Mousse 116
Schwarze-Bohnen-Aufstrich 52
Seitan-Döner 78
Smoothie, geschichteter 26
Soja-Bolognese 92
Sour-Cream-Kichererbsen 108
Spaghetti Carbonara, vegane 86
Spinat-Bratlinge 76
Spinat-Champignon-Lasagne 100
Sushi-Bowl 66
Süßkartoffel-Kuchen 120

T

Tempeh-Bacon-Stulle 40
Tempeh Wellington 106
Tiramisu, vollwertiges 118
Tofu-Menemen, buntes 38

V

Vollkornbrot, proteinreiches 44
Vollkorn-Pancakes 34

W

Weiße-Bohnen-Hummus 46

Z

Zimtschnecken-Porridge 30
Zucchini-Möhren-Waffeln 68

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

aus: HELLER, Das einfachste High-Protein-Kochbuch aller Zeiten (ISBN 9783432120621) © 2025 TRIAS Verlag