

Rezeptverzeichnis

A

Apfel

- Birchermüsli 108
- Buddha Bowl 129
- Kickstart-Porridge 101
- Kürbissuppe 135
- Matjes-Salat 120

Avocado

- Buddha Bowl 129
- Dip 116
- Herzhafte Gemüse-Waffeln 152
- Hüttenkäse-Wrap 111
- vegane Schokomousse 156
- Wraps 126

B

Bananen

- Nice Cream 159
- Pancakes 103
- vegane Schokomousse 156
- BBQ-Lachs aus dem Ofen 130

Beeren

- Chia-Marmelade 98
- Kickstart-Porridge 101
- Nice Cream 159
- Belugalinsen-Salat 124
- Birchermüsli 108

Bohnen

- Gemüse-Eintopf 135
- Kartoffel-Gurke-Bohnen-Salat 125
- Wraps 126

Bolognese-Varianten 142

Buddha Bowl 129

Buntes Ofengemüse mit Hähnchen 140

C

- Cashew-Sesam-Crunchy 102
- Cremiger Schafskäse-Genuss 113
- Curry-Kichererbsen 154

E

Eier

- Buddha Bowl 129
- Gemüse-Bratlinge 144
- Gemüse-Muffins 151
- Herzhafte Gemüse-Waffeln 152

- Hüttenkäse-Wrap 111
- Mediterranes Omelett mit Spinat und Feta 110
- Pancakes 103
- Reibekuchen-Waffeln 153
- Shakshuka 109
- Eiweißbrot 106

F

Feta

- Cremiger Schafskäse-Genuss 113
- Gemüse-Bratlinge 144
- Mediterranes Omelett mit Spinat und Feta 110
- Ofengemüse auf Feta-Minze-Dip 146
- Wassermelonen-Feta-Salat 118
- Fischsuppe Provence 139

G

- Gemüse-Bratlinge 144
- Gemüse-Eintopf 135
- Gemüse-Suppe 134
- Granola mit Erdnussmus 102
- Green-Goddess-Salat 124
- Grünkohl-Chips 148

Gurke

- Belugalinsen-Salat 124
- Buddha Bowl 129
- Green-Goddess-Salat 124
- Kartoffel-Gurke-Bohnen-Salat 125
- Matjes-Salat 120
- Sommerrollen 131
- Tabouleh-Salat 120

H

Hähnchen

- Buddha Bowl 129
- Buntes Ofengemüse mit Hähnchen 140
- Wraps 126
- Zitronen-Rosmarin-Hähnchen 147
- Herzhafte Gemüse-Waffeln 152
- Hummus 114
- Hüttenkäse-Wrap 111

K

Kartoffeln

- Gemüse-Suppe 134
- Gurke-Bohnen-Salat 125
- Ofengemüse auf Feta-Minze-Dip 146
- Reibekuchen-Waffeln 153
- Kickstart-Porridge 101
- Kidneybohnen-Brownies 158

Kohl

- Gemüse-Suppe 134
- Green-Goddess-Salat 124
- Rotkohl-Tofu-Salat 121

Kürbis

- Röstaroma-Suppe 136
- Stampf 141
- Suppe 135

L

Lachs

- BBQ-Lachs aus dem Ofen 130
- Creme 112
- mit Kräuter-Nuss-Kruste 145

Linzen

- Belugalinsen-Salat 124
- Orientalischer Linseneintopf 138
- Rote-Linsen-Suppe 134

M

- Matjes-Salat 120
- Mediterranes Omelett mit Spinat und Feta 110

Möhren

- Belugalinsen-Salat 124
- Buddha Bowl 129
- Fischsuppe Provence 139
- Gemüse-Eintopf 135
- Gemüse-Suppe 134
- Ofengemüse auf Feta-Minze-Dip 146
- Orientalischer Couscous-Salat 122
- Röstaroma-Suppe 136
- Rote-Linsen-Suppe 134
- Rotkohl-Tofu-Salat 121
- Rübli-Power-Balls 161
- Sommerrollen 131
- Super Bolognese – mit Rinderhack 142
- Wraps 126

N

Nice Cream 159
Nussmus 108

O

Ofengemüse mit Feta-Minze-Dip 146
Orientalischer Couscous-Salat 122
Orientalischer Linseneintopf 138

P**Paprika**

– Buntes Ofengemüse mit Hähnchen 140
– Eier-Gemüse-Muffins 151
– Herzhafte Gemüse-Waffeln 152
– Röstaroma-Suppe 136
– Röstsuppe 137
– Shakshuka 109
– Sommerrollen 131
– Super Bolognese – mit Rinderhack 142
– Tomaten-Gemüse-Muffins 151
– Wraps 126
Pastinaken-Chips 151
Power-Balls 160
Power-Balls mit Kakao 161

Q

Quark-Walnuss-Brötchen 107

R

Reibekuchen-Waffeln 153
Röstaroma-Suppe 136
Rote-Bete-Chips 150
Rote-Linsen-Suppe 134
Rotkohl-Tofu-Salat 121
Rübli-Power-Balls 161
Rucola-Pinien-Butter 116

S

Saaten-Energie-Brot 104

Sellerie

– Fischsuppe Provence 139
– Gemüse-Eintopf 135
– Rote-Linsen-Suppe 134
– Super Bolognese – mit Rinderhack 142

Shakshuka 109

Sommerrollen 131

Spargel-Erdbeer-Salat 123

Stückkartoffel

– Ingwer-Süppchen 132
– Ofengemüse auf Feta-Minze-Dip 146
– Orientalischer Linseneintopf 138
– Stampf 147

T

Tabouleh-Salat 120

Tofu

– Buddha Bowl 129
– marinierter 130

– Rotkohl-Tofu-Salat 121

– Sommerrollen 131

Tomaten

– Buddha Bowl 129
– Gemüse-Eintopf 135
– Hüttenkäse-Wrap 111
– Mediterranes Omelett mit Spinat und Feta 110
– Orientalischer Couscous-Salat 122
– Pesto 113
– Röstsuppe 137
– Shakshuka 109
– Tabouleh-Salat 120
– Wraps 126

V

Vegane Schokomousse 156

W

Wassermelonen-Feta-Salat 118

Wirsing-Chips 150

Wraps 126

Z

Zitronen-Rosmarin-Hähnchen 147

Zucchini

– Buntes Ofengemüse mit Hähnchen 140
– Gemüse-Bratlinge 144
– Gemüse-Eintopf 135
– Röstaroma-Suppe 136