



Rezeptübersicht

Süße Leckereien für späte Frühstücke

Haferkleie-Eiweiß-Schokobrötchen	37
Apfel-Mandel-Quarkteilchen	38
Erdnuss-Karamell-Müsliriegel	39
Low-Carb-Milchschnitten	40
Apfel-Zimt-Tassenkuchen mit Vanillejoghurt	42
Happy to go Shake	44

Thymian-Zucchini-Feta-Tasseneintopf	50
Fleischwurst-Paprika-Tasseneintopf	51
Sauerkraut-Kasseler-Tasseneintopf	52
Tassenkuchen Caprese	53
Homemade Pulled Chicken	54
Pulled Chicken Soup	56
Tassenkuchen Germania	57
Tassenkuchen Moin Moin	58

Manchmal muss das Essen einfach warm sein!

Mini-Kürbis mit scharfer Bacon-Erdnussfüllung	46
Haselnuss-Brokkolisuppe mit Feta	47
Pastinaken-Apfel-Suppe mit Bacon	48

Lauter Sachen für die Lunchbox

Mixed Häppchen	61
Sandwich-Brötchen-Dreierlei	62
Roll-up-Sandwich mit Thunfischcreme	66
Roll-up-Sandwich Bella Italia	68
Paprika-Schnitten mit Parmesan-Erbсен-Creme	70

Kichernde Erdnuss-Paprika-Schnitten	71
Cheeseburger-Schnitten	72
Saté-Gemüseschnitten	74

Laugenstangen, Pizzabrötchen und Co.

Laugenstangen mit Schinken und Käse	76
Teuflische Schlemmerzungen	78
Pizzabrötchen	80
Breadballs mit Karotten-Ketchup	82
Türkische Fladenbrötchen mit Feta und Sucuk	84
Oliven im Teigmantel mit feurigem Tomatensalat	86
Nuss-Kürbis-Scones mit Tomaten-Feta-Creme	88

Rundum sorglos satt Salate

Senf-Fleischwurst-Salat	91
Tomaten-Blumenkohlsalat mit Mini-Frikadellen	92
Pulled Chicken Salat	94
Orient-Kichererbsen-Kohlsalat	96
Paprika-Kohlrabisalat mit scharfen Meatballs	98
Regenbogensalat	100
Mix-Salat aus dem Glas	101
Schicht-Karotten-Kohlsalat mit Garnelen und Curry-Mango-Dressing	102
Lunchiger Eiersalat	103

Powersnacks! Aus der Hand direkt in den Mund

Maca-Haferkleie-Kekse	105
Fruchtige Pekan-Cookies	106
Powerkugel-Trilogie	107
Macadamia-Paprika-Käse-Cracker	110

