Rezeptübersicht

Turbo-Frühstücke für jeden Geschmack

Breakfast-Bacon-Bratapfel 37
Hafer-Schoko-Frühstücksshake 38
Tomatenrührei mit Feta und Avocado 39
Beeriger Chia-Joghurt 40
Apfel-Haselnuss-Frühstücksmuffins 41
Karotten-Frühstücksfrittata 42
Erdbeer-Frühstücksshake mit Basilikum 43
Süßes Aprikosenrührei 44
Bunte Frühstücksplatte 45
Haselnuss-Pfannenpizza mit Schokolade und Erdbeeren 46

Flotte Küche mit Fleisch

Chicorée-Hackfleischpfanne 49
Sauerkraut-Paprika-Bratwurst auf Röstgemüse 50
Meatballs in cremigem Pesto-Röstgemüse 52
Bacon-Kürbishappen 53
Fleischwurstkringel im Gemüsebett 54
Schinken-Ei-Spitzkohlpfanne 56
Rustikaler Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf 57
Senf-Balsamico-Hähnchen auf Röstgemüse 58
Mini-Gemüsespieße 60
Spinat-Käsesuppe mit Chorizo 61
Curry-Rahmgeschnetzeltes mit Röstwirsing 62
Easy Burgerrolle 64
Tomaten-Hack-Karottentopf 66
Hähnchen auf Blumenkohlreis mit Tomaten-Nuss-Topping 68

Ratzfatz aus dem Wasser auf dem Teller

Cremige Spitzkohlpfanne mit Räucherlachs und Bacon 71
Zucchini-Nudeln (Zudeln) mit Thunfisch-Tomaten-Soße 72
Kohlrabi-Erbsen-Lachspfanne 74
Karotten-Pastinaken-Linsensuppe mit Räuchermakrele 76
Caprese-Fischfilet auf Zucchini 77
Total einfache Lachs-Chinakohllasagne 78

Einfach Veggie geschlemmt

Erbsensuppe mit Knoblauchchampignons 81
Mozzarella-Eier-Pasta mit pikanter Apfel-Tomatensoße 82
Raclette-Rosenkohl-Frittata 84
Zickige Champignonpfanne 85
Halloumi-Tomaten-Pesto-Zucchini 86
Sauerkrautsuppe mit Paprika 87
Texas-Brokkolipfanne 88
Lauch-Linsensuppe mit Curry 89

Kalte Feierabend-Schmausereien mit Pfiff

Garnelencocktail im Salatbett 91
Tomaten-Thunfischrolle 92
Hack-Kohlsalat mit Curry 94
Kasseler im Rettichbett mit Tomatencreme und Rucola 96
Gemüse-Hüttenkäse-Salat 97
Easy-Peasy-Leberwurstsalat 98
Mediterrane Zucchinischnitten 99
Gyros-Garnelen mit Tsatsiki-Gurkensalat 100
Bunter Salat mit geröstetem Apfel-Bacon 102

Low-Carb-Backen geht auch ganz easy

Das Low-Carb-Anfängerbrot 105
Happy-Day-Brötchen 106
Baconmuffins Yummie-Style 107
Haferflocken-Pekan-Kekse 108
Schoko-Haselnuss-Muffins 109
Himbeer-Frischkäse-Mandelkuchen 110
Kokos-Schoko-Schock 111
Teatime-Cake 112