

Nach Kategorie

Nach Rezepten 19



Apfel-Zimt-Grießbrei



Äpfel

200 g



Hartweizengrieß

140 g



Milch

800 g



Sahne

300 g



Schokolade



Zimt

1 TL



Zucker

75 g



Erbsen-Brokkolisuppe mit Feta und Minze



Brokkoliröschen

350 g



Erbsen, tiefgekühlt

350 g



Feta

100 g



Feta

80 g



Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht

2 TL



Knoblauchzehen

1-2



Minzeblättchen, frisch

20 g



Muskat, gemahlen

1 Msp.



Olivenöl

2 EL



Pfeffer, frisch gemahlen

1-2 TL



Salz

3 TL



Schlagobers, 36% Fett

200 g



Wasser

700 g



Zwiebeln

60 g



Gedämpfter Lachs mit grünen Bohnen und Speckstippe



Butter

80 g














Dill

12 Stängel



durchwachsener Bauchspeck, geräuchert




150 g

	Fleur de Sel	1 TL
	grüne Bohnen, frisch	400 g
	Kartoffeln	750 g
	Knoblauchzehe	1
	Lachsfilets, frisch, ohne Haut	4
	Limettenschale	6 Streifen
	Öl	2 TL
	Pfeffer	4 Prisen
	Salz	2 Prisen
	Wasser	750 g
	Zwiebel	1



Gedämpftes Gemüse mit Quinoa



	Fenchelknollen	400 g
	Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht	1 EL
	Griechischer Joghurt (10% Fett)	200 g



Harissa-Paste

1 TL



Knoblauchzehen

2



Möhren

300 g



Öl

2 EL



Pastinaken

400 g



Petersilie

5 Stängel



Quinoa

80 g



Salz

½ TL



Thymian

4 Stängel



Wasser

1000 g



Zitrone

½



Grüner Smoothie









Apfelsaft

400 g



Bananen









2

	frische Kräuter, gemischt	20 g
	junge Salatblätter der Saison, gemischt	100 g
	Kiwi	1
	Mango	1
	Wasser	200 g
	Zitronensaft	15 g



Himbeer-Smoothie Bowl mit Chiasamen



	Ahornsirup	40 g
	Avocado	1
	Cashewkern	50 g
	Chiasamen	½ EL
	Haferflocken, kernig	2 EL
	Himbeeren, frisch	50 g
	Himbeeren, TK	200 g
	Joghurt, 3,5% Fett	150 g



Limettensaft

10 g



Milch

70 g



Schokoladenraspeln

2 TL

**Hühnerbrühe mit Kräuteromeletts**

Baguette

1



Chiliflocken, getrocknet

½ TL



Eier

4



frische Korianderblätter

10 g



frische Petersilienblätter

10 g



gemischtes Gemüse

350 g



Hühnerflügel

600 g



Milch

80 g



Muskat, gemahlen

¼ TL



Salz

1 ½ TL



Wasser

1100 g



weißer Pfeffer, gemahlen

¼ TL



Hummus



di ceci bianchi

1 scatola



di cumino in polvere

1 cucchiaino



di olio di oliva

50 g



di pepe di Cayenna macinato

¼ di cucchiaino



di prezzemolo fresco

4 rametti



di sale

1 cucchiaino



di succo di limone

15 - 20 g



di tahini

30 g



spicchi di aglio

2 - 3











Karotten-Ingwer-Suppe



Ahornsirup







1 EL

	Butter	30 g
	Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht	1 geh. TL
	Ingwer, frisch	20 - 30 g
	Karotten	400 g
	Pfeffer, frisch gemahlen	
	Salz	
	Schlagobers	100 g
	Wasser	600 g



Lauwarmer Linsensalat mit Johannisbeeren



	Babyspinat, frisch	50 g
	Fenchel	1
	Feta	150 g
	Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht	1 geh. TL
	Johannisbeer-Gelee	50 g
	Olivenöl	60 g



Petersilie

½ Bund



Pfeffer

½ TL



rote Linsen

200 g



Rotweinessig

20 g



Salz

1 TL



Schalotte

1



schwarze Johannisbeeren

120 g



Wasser

1500 g



Linsen-Tomaten-Suppe



Crème fraîche

100 g



Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht

2 geh. TL



Knoblauchzehen

4










Öl

20 g



Petersilie









	Pfeffer	½ TL
	rote Linsen	200 g
	Salz	¾ TL
	stückige Tomaten	400 g
	Tomatenmark	20 g
	Wasser	500 g
	Zwiebeln	120 g



Low-Carb-Blumenkohl-Hähnchen-Curry



	Blattspinat, TK	100 g
	Blumenkohlröschen	400 g
	Cayenne-Pfeffer	¼ - ½ TL
	Curry	2 TL
	Frühlingszwiebeln	2
	Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht	1 geh. TL
	Hähnchenbrustfilets, ohne Haut	2



Ingwer, frisch

20 g



Knoblauchzehe

1



Kokosmilch

1 Dose



Koriander, gemahlen

1 TL



Öl

15 g



rote Paprika

1



Salz

1 ½ TL



Wasser

150 g



Mango-Protein-Shake



Hafermilch

350 g



Heidelbeeren

20 g



Mango, reif

150 g



Proteinpulver, Vanille-Geschmack
















30 g



Möhren-Kürbissuppe mit Parmesanchips





	Butter	30 g
	Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht	2 geh. TL
	Hokkaido-Kürbis	550 g
	Knoblauchzehe	1
	Kürbiskernöl	
	Möhren	350 g
	Muskat	½ TL
	Parmesan	150 g
	Pfeffer	½ TL
	Sahne	100 g
	Salz	1 TL
	Schnittlauch	½ Bund
	Wasser	700 g
	Weißwein, trocken	50 g
	Worcester-Sauce	20 g



Zitronensaft

10 g



Zwiebeln

2

**Overnight Oats mit Leinsamen und Matcha-Joghurt**

Äpfel

120 g



Haferflocken

50 g



Honig

2 TL



Joghurt

180 g



Leinsamen

40 g



Matcha-Pulver

1 TL



Milch

250 g



Pekannüsse

30 g

**Porridge mit Mandelmilch und Chiasamen**

Ahornsirup







20 g



Bananen

2



	Chiasamen	2 EL
	Haferflocken, zart	100 g
	Himbeeren	50 g
	Johannisbeeren	
	Mandeldrink	600 g
	Vanilleschote	½



Quinoa-Gemüse-Salat













	Balsamico, dunkel	2 EL
	Frühlingszwiebel	1
	Möhren	70 g
	Olivenöl	2 EL
	Quinoa	50 g
	Salz	1 ½ TL
	Schwarzkümmel-Samen	1 TL

	Tomaten	80 g
	Wasser	400 g
	weißer Pfeffer	1 Prise
	Zucchini	140 g



Spinat-Frittata



	Blattspinat, frisch	200 g
	Eier	6
	Feta	100 g
	Frischkäse	50 g
	Knoblauchzehe	1
	Öl	20 g
	Pfeffer	2 Prisen
	Salz	¾ TL
	Wasser	500 g
	Zwiebeln	2





Zucchininudeln mit Garnelen und Cherry-Tomaten



Cherry-Tomaten

200 g



Frischkäse, light

150 g



Garnelen, roh, mittelgroß, geschält

200 g



Knoblauchzehe

1



Öl

15 g



Pfeffer

½ TL



Salz

1 TL



Tomatenmark

20 g



Wasser

500 g



Zucchini

500 g

Weitere Einkäufe



Nüsse



Gurken





Kräuterquark



Birne



Karotten



Natürjoghurt



Apfel



versch. Gemüse für Ofen