

Lena Grabbe

PAPPSATT

Inhaltsverzeichnis

HALLÖCHEN

OBST

1. Ingwer Shot
2. Rhabarber-Erdbeer-Smoothie
3. Blaubeer-Kokos-Smoothie-Bowl
4. Grüne Smoothie-Bowl
5. Erdnuss-Schoko-Bowl
6. Fünf Beeren Smoothie-Bowl
7. Rüblikuchen Smoothie-Bowl
8. Erdbeeren mit Bananencreme und Knusperflocken

GEMÜSE

9. Pastinaken-Birnen-Salat
10. Kartoffelsalat
11. Gurkensalat
12. Quinoasalat
13. Sellerie-Fenchel-Suppe
14. Kürbissuppe
15. Bohnensuppe mit Salsa
16. Ingwer-Kokos-Karotten-Suppe
17. Bratkartoffelsuppe
18. Süßkartoffel-Toast
19. Zweierlei gefüllte Avocado
20. Zwiebel-Chutney
21. Karotten-Lachs
22. Verflochtenes Gurkensushi
23. Erbsenfrikassee
24. Cranberry-Risotto

25. Karottenpasta mit Nusspesto
26. Zucchini pasta mit Avocado und Tomate
27. Auberginen mit Dattelcreme
28. Spinat-Nudelauflauf
29. Kürbis mit Mango-Chutney
30. Blumenkohl Süßsauer mit Kokoschips
31. Herzhafte Tomaten-Waffeln
32. Fruchtiges Curry mit Limettenreis
33. Kroketten mit Birnen-Chutney
34. Folienkartoffeln mit Zaziki
35. Kichererbsen-Rote-Beete-Burger
36. Knusprige Süßkartoffel-Pommes
37. Karotten-Hotdogs

SNACKS

38. Power-Konfekt [Orange-Schoko, PB&J, Ingwer-Haselnuss]
39. Avocado-Limetten-Kuchen
40. Bananenbrot-Muffins
41. Waffeln mit Blaubeerkompott
42. Süßkartoffel-Brownies
43. Vanille-und-Schoko-Chiapudding
44. Brombeer Haferkuchen
45. Fluffige Pancakes
46. Rhabarberkuchen steht Kopf
47. Glückskekse
48. Zitronen-Müslirigel

REZEPTREGISTER

ZUTATENREGISTER

DANKESCHÖN