

# REZEPTREGISTER

## A

### Algen

- Kimchi-Suppe mit Seidentofu 72
- Linsensuppe mit Nori-Algen 66

### Apfel

- Fitness-Salat mit Hüttenkäse 138
- Kartoffelsalat mit Sellerie und Apfel 132
- Sellerie-Apfel-Suppe 70

### Aubergine

- Shakshuka mit Spinat 78
- Süßkartoffeln mit Gemüse und Feta 94
- Veggie-Bowl mit Miso 141

### Avocado

- Bohnen-Pattys mit Avocadodip 96
- Brownies mit Avocado und Banane 156
- Bunte Burger-Bowl 126
- Grillavocado mit Grapefruitsalat 130
- Grüne Bowl mit Grünkern 140
- Grünes Gemüseomelett 58
- Guacamole mit Ei 55

## B

### Banane

- Bananenbrot mit Haferflocken 150
- Brownies mit Avocado und Banane 156
- Espresso-Schoko-Smoothie 160
- Himbeer-Eiweißshake 63
- Protein-Porridge mit Erdnussmus 37
- Walnuss-Pancakes mit Bananeneis 158

### Beeren

- Chia-Dinkel-Pancakes 44
- Erdbeerquark mit Knusper-Topping 38
- Hirsebrei mit Zimt und Nüssen 36
- Käsekuchen mit Seidentofu und Beeren 152
- Protein-Porridge mit Erdnussmus 37
- Roter Beeren-Smoothie 62

Blumenkohlsuppe mit weißen Bohnen 68

### Bohnen

- Blumenkohlsuppe mit weißen Bohnen 68

- Bohnen-Pattys mit Avocadodip 96
- Buchweizen mit Spinat und Bohnen 88
- Bunte Burger-Bowl 126
- One-Pot-Quinoa mit Bohnen 80
- Schwarze-Bohnen-Aufstrich 52
- Vollkorn-Spaghetti mit Rahmpilzen 82
- Würziger Bohnenauflauf 109

### Brokkoli

- Brokkoli-Erbsen-Suppe 71
- Süßkartoffeln mit Gemüse und Feta 94

### Brot

- Bananenbrot mit Haferflocken 150
- Eiweißbrot mit Dinkel und Soja 40
- Brownies mit Avocado und Banane 156

### Buchweizen

- Bohnen-Pattys mit Avocadodip 96
- Buchweizen mit Spinat und Bohnen 88
- Gemüsepfanne mit Soba-Nudeln 86
- Burger: Bunte Burger-Bowl 126
- Buttermilch-Walnuss-Rührei 60

## C/D

### Cashewkerne

- Bunte Burger-Bowl 126
- Cashewaufstrich mit Schnittlauch 51
- Gemüsepfanne mit Soba-Nudeln 86
- Grünkohlsalat mit Cashewkernen 144
- Nussmus aus gemischten Kernen 48
- Paprika-Chili-Cashewkerne 164
- Selbst gemachter Cashewdrink 64

### Chia-Samen

- Chia-Dinkel-Pancakes 44
- Chia-Pudding mit Mango 161
- Herzhafte Süßkartoffelwaffeln 118
- Chicoréesalat mit Rucola und Linsen 128
- Chinakohl: Asiatischer Salat mit Edamame 122

### Datteln

- Kakao-Nuss-Riegel 166
- Pistazien-Energy-Balls 167

## **E**

Edamame: Asiatischer Salat mit Edamame 122

### **Eier**

- Bohnen-Pattys mit Avocadodip 96
- Brownies mit Avocado und Banane 156
- Buttermilch-Walnuss-Rührei 60
- Eier in Senfsauce mit Rosenkohl 108
- Flammkuchen mit Kürbis 102
- Grünes Gemüseomelett 58
- Guacamole mit Ei 55
- Nusspfannkuchen mit Feigen und Spinat 46
- Omelett mit Pilzen und Feta 56
- Shakshuka mit Spinat 78
- Walnuss-Pancakes mit Bananeneis 158

Eiweißbrot mit Dinkel und Soja 40

### **Erbsen**

- Bohnen-Pattys mit Avocadodip 96
- Brokkoli-Erbsen-Suppe 71
- Erbsen-Chili-Brotaufstrich 54
- Erbsennudeln mit Paprika 84
- Quinoasalat mit Erbsen und Minze 125
- Erdbeerquark mit Knusper-Topping 38

### **Erdnüsse**

- Asiatischer Salat mit Edamame 122
- Erdnuss-Hummus 50
- Nussmus aus gemischten Kernen 48
- Espresso-Schoko-Smoothie 160

## **F**

### **Feigen**

- Nusspfannkuchen mit Feigen und Spinat 46
- Schafskäsepäckchen mit Feigen 104

### **Feldsalat**

- Fitness-Salat mit Hüttenkäse 138
- Grillavocado mit Grapefruitsalat 130
- Melonensalat mit Zitronentofu 146
- Fenchel: Selleriestampf mit Ofengemüse und Dip 114
- Fermentiertes Gemüse 148
- Flammkuchen mit Kürbis 102

## **G**

Gemüsepfanne mit Soba-Nudeln 86

Gemüsespieße mit Frühlingszwiebel dip 110

Grapefruit: Grillavocado mit Grapefruitsalat 130

### **Grünkern**

- Grüne Bowl mit Grünkern 140
- Zucchini lasagne 120

### **Grünkohl**

- Grüne Bowl mit Grünkern 140
- Grünes Gemüseomelett 58
- Grünkohlsalat mit Cashewkernen 144
- Guacamole mit Ei 55

### **Gurke**

- Griechische Pita-Taschen 98
- Polentaspieße mit Tempeh und Dip 92

## **H**

Haferdrink: Bananenbrot mit Haferflocken 150

### **Haferflocken**

- Bananenbrot mit Haferflocken 150
- Brownies mit Avocado und Banane 156
- Chia-Dinkel-Pancakes 44
- Erdbeerquark mit Knusper-Topping 38
- Espresso-Schoko-Smoothie 160
- Herzhafte Süßkartoffelwaffeln 118
- Himbeer-Eiweißshake 63
- Kakao-Nuss-Riegel 166
- Nussiges Eiweißmüsli 34
- Protein-Porridge mit Erdnussmus 37
- Roter Beeren-Smoothie 62

Halloumi: Pfannenpizza mit Halloumi 116

### **Hanfsamen**

- Eiweißbrot mit Dinkel und Soja 40
- Himbeer-Eiweißshake 63
- Melonensalat mit Zitronentofu 146
- Hartkäse: Zucchini lasagne 120

### **Haselnüsse**

- Kakao-Nuss-Riegel 166
- Nusspfannkuchen mit Feigen und Spinat 46
- Quinoasalat mit Erbsen und Minze 125

Schafskäsepäckchen mit Feigen 104

Schokomuffins mit Roter Bete 154

## **Heidelbeeren**

Hirsebrei mit Zimt und Nüssen 36

Käsekuchen mit Seidentofu und Beeren 152

Protein-Porridge mit Erdnussmus 37

Himbeer-Eiweißshake 63

Hirsebrei mit Zimt und Nüssen 36

## **I/J**

Indische Paratha mit grünem Chutney 42

Indisches Kichererbsencurry 112

## **Joghurt**

Erbsennudeln mit Paprika 84

Griechische Pita-Taschen 98

Indische Paratha mit grünem Chutney 42

Walnuss-Pancakes mit Bananeneis 158

## **K**

Kakao-Nuss-Riegel 166

## **Kartoffeln**

Eier in Senfsauce mit Rosenkohl 108

Gemüsespieße mit Frühlingszwiebel dip 110

Kartoffeln mit Zucchini-Feta-Creme 100

Kartoffelsalat mit Sellerie und Apfel 132

Mangoldsuppe mit Räuchertofu-Crôutons 76

Selleriestampf mit Ofengemüse und Dip 114

Käsekuchen mit Seidentofu und Beeren 152

## **Kichererbsen**

Erdnuss-Hummus 50

Indisches Kichererbsencurry 112

Mangoldsuppe mit Räuchertofu-Crôutons 76

Veggie-Bowl mit Miso 141

Kimchi-Suppe mit Seidentofu 72

Kohlrabi: Kartoffelsalat mit Sellerie und Apfel 132

## **Kürbis**

Flammkuchen mit Kürbis 102

Linsen mit Feta und Ofenkürbis 134

Linsensuppe mit Nori-Algen 66

## **L**

Lauch: Vollkorn-Spaghetti mit Rahmpilzen 82

## **Linsen**

Chicoréesalat mit Rucola und Linsen 128

Linsen mit Feta und Ofenkürbis 134

Linsenspaghetti mit Tomaten-Sugo 85

Linsensuppe mit Nori-Algen 66

Spitzkohlsalat mit roten Linsen 124

Lupinen: Gebackene Lupinen 165

## **M**

## **Mandeln**

Eiweißbrot mit Dinkel und Soja 40

Fitness-Salat mit Hüttenkäse 138

Kakao-Nuss-Riegel 166

Käsekuchen mit Seidentofu und Beeren 152

Nussmus aus gemischten Kernen 48

Pistazien-Energy-Balls 167

Rote-Bete-Kokos-Suppe mit Ingwer 74

Taboulé mit buntem Ofengemüse 106

## **Mango**

Asiatischer Salat mit Edamame 122

Chia-Pudding mit Mango 161

Mangoldsuppe mit Räuchertofu-Crôutons 76

Melonensalat mit Zitronentofu 146

## **Möhren**

Asiatischer Salat mit Edamame 122

Chicoréesalat mit Rucola und Linsen 128

Fermentiertes Gemüse 148

Gemüsepfanne mit Soba-Nudeln 86

Gemüsespieße mit Frühlingszwiebel dip 110

Grünkohlsalat mit Cashewkernen 144

One-Pot-Quinoa mit Bohnen 80

Taboulé mit buntem Ofengemüse 106

Veggie-Bowl mit Miso 141

Weißkohlsalat mit Möhren und Nüssen 136

## **Mozzarella**

Nusspfannkuchen mit Feigen und Spinat 46

Würziger Bohnenauflauf 109

Müsli: Nussiges Eiweißmüsli 34

## **N**

### **Nudeln**

- Erbse nudeln mit Paprika 84
- Gemüsepfanne mit Soba-Nudeln 86
- Linsenspaghetti mit Tomaten-Sugo 85
- Vollkorn-Spaghetti mit Rahmpilzen 82

### **Nüsse**

- Hirsebrei mit Zimt und Nüssen 36
- Nussiges Eiweißmüsli 34
- Nussmus aus gemischten Kernen 48
- Nusspfannkuchen mit Feigen und Spinat 46

## **O**

- Ofenwirsing mit Sesam-Nuss-Tofu 90
- Omelett mit Pilzen und Feta 56
- One-Pot-Quinoa mit Bohnen 80

## **P**

### **Paprika**

- Erbse nudeln mit Paprika 84
- Gemüsepfanne mit Soba-Nudeln 86
- Grüne Bowl mit Grünkern 140
- Linsen mit Feta und Ofenkürbis 134
- One-Pot-Quinoa mit Bohnen 80
- Polentaspieße mit Tempeh und Dip 92
- Quinoasalat mit Erbsen und Minze 125
- Shakshuka mit Spinat 78
- Tofu-»Rührei« mit Gemüse 61

Pastinaken: Taboulé mit buntem Ofengemüse 106

Pekannüsse: Erdbeerquark mit Knusper-Topping 38

### **Pilze**

- Bunte Burger-Bowl 126
- Fitness-Salat mit Hüttenkäse 138
- Gemüsepfanne mit Soba-Nudeln 86
- Kimchi-Suppe mit Seidentofu 72
- Omelett mit Pilzen und Feta 56
- Veggie-Bowl mit Miso 141
- Vollkorn-Spaghetti mit Rahmpilzen 82
- Pistazien-Energy-Balls 167
- Pita: Griechische Pita-Taschen 98
- Polentaspieße mit Tempeh und Dip 92

## **Q**

### **Quark**

- Erdbeerquark mit Knusper-Topping 38
- Flammkuchen mit Kürbis 102
- Griechische Pita-Taschen 98

### **Quinoa**

- One-Pot-Quinoa mit Bohnen 80
- Quinoasalat mit Erbsen und Minze 125
- Veggie-Bowl mit Miso 141

## **R**

### **Radieschen**

- Bunte Burger-Bowl 126
- Herzhafte Süßkartoffelwaffeln 118
- Quinoasalat mit Erbsen und Minze 125
- Reis: Indisches Kichererbsencurry 112

### **Rosenkohl**

- Eier in Senfsauce mit Rosenkohl 108
- Taboulé mit buntem Ofengemüse 106

### **Rote Bete**

- Bunte Burger-Bowl 126
- Rote-Bete-Carpaccio mit Frischkäse 142
- Rote-Bete-Kokos-Suppe mit Ingwer 74
- Roter Beeren-Smoothie 62
- Schokomuffins mit Roter Bete 154

### **Rucola**

- Chicoréesalat mit Rucola und Linsen 128
- Taboulé mit buntem Ofengemüse 106

## **S**

### **Schafskäse**

- Grillavocado mit Grapefruitsalat 130
- Kartoffeln mit Zucchini-Feta-Creme 100
- Linsen mit Feta und Ofenkürbis 134
- Omelett mit Pilzen und Feta 56
- Schafskäsepäckchen mit Feigen 104
- Süßkartoffeln mit Gemüse und Feta 94

### **Schokolade**

- Espresso-Schoko-Smoothie 160
- Schokomuffins mit Roter Bete 154

### **Sellerie**

- Kartoffelsalat mit Sellerie und Apfel 132

One-Pot-Quinoa mit Bohnen 80  
Sellerie-Apfel-Suppe 70  
Selleriestampf mit Ofengemüse und Dip 114  
Shakshuka mit Spinat 78

### **Sojaghurt**

Chia-Dinkel-Pancakes 44  
Polentaspieße mit Tempeh und Dip 92  
Sojagranulat: Griechische Pita-Taschen 98  
Sojamehl: Eiweißbrot mit Dinkel und Soja 40

### **Sojaquark**

Herzhafte Süßkartoffelwaffeln 118  
Selleriestampf mit Ofengemüse und Dip 114

### **Spinat**

Buchweizen mit Spinat und Bohnen 88  
Bunte Burger-Bowl 126  
Gemüsepfanne mit Soba-Nudeln 86  
Grünes Gemüseomelett 58  
Indische Paratha mit grünem Chutney 42  
Nusspfannkuchen mit Feigen und Spinat 46  
Shakshuka mit Spinat 78

### **Spitzkohl**

Fermentiertes Gemüse 148  
Spitzkohlsalat mit roten Linsen 124

### **Sprossen**

Asiatischer Salat mit Edamame 122  
Herzhafte Süßkartoffelwaffeln 118

### **Süßkartoffeln**

Herzhafte Süßkartoffelwaffeln 118  
Süßkartoffeln mit Gemüse und Feta 94

## **T**

Taboulé mit buntem Ofengemüse 106  
Tempeh: Polentaspieße mit Tempeh und Dip 92

### **Tofu**

Bunte Burger-Bowl 126  
Gemüsespieße mit Frühlingzwiebel 110  
Kartoffelsalat mit Sellerie und Apfel 132  
Käsekuchen mit Seidentofu und Beeren 152  
Kimchi-Suppe mit Seidentofu 72  
Mangoldsuppe mit Räuchertofu-Croutons 76  
Melonensalat mit Zitronentofu 146  
Ofenwirsing mit Sesam-Nuss-Tofu 90

Schwarze-Bohnen-Aufstrich 52  
Sellerie-Apfel-Suppe 70  
Selleriestampf mit Ofengemüse und Dip 114  
Tofu-»Rührei« mit Gemüse 61  
Weißkohlsalat mit Möhren und Nüssen 136

### **Tomaten**

Buchweizen mit Spinat und Bohnen 88  
Griechische Pita-Taschen 98  
Indisches Kichererbsencurry 112  
Linsenspaghetti mit Tomaten-Sugo 85  
Pfannenpizza mit Halloumi 116  
Shakshuka mit Spinat 78  
Süßkartoffeln mit Gemüse und Feta 94  
Würziger Bohnenauflauf 109  
Zucchini-alsagne 120

## **W**

Waffeln: Herzhafte Süßkartoffelwaffeln 118

### **Walnüsse**

Bananenbrot mit Haferflocken 150  
Buchweizen mit Spinat und Bohnen 88  
Buttermilch-Walnuss-Rührei 60  
Grillavocado mit Grapefruitsalat 130  
Walnuss-Pancakes mit Bananeneis 158  
Weißkohlsalat mit Möhren und Nüssen 136

### **Weißkohl**

Griechische Pita-Taschen 98  
Weißkohlsalat mit Möhren und Nüssen 136

### **Wirsing**

Gebackene Wirsing-Sesam-Chips 162  
Ofenwirsing mit Sesam-Nuss-Tofu 90

## **Z**

### **Zucchini**

Kartoffeln mit Zucchini-Feta-Creme 100  
Polentaspieße mit Tempeh und Dip 92  
Selleriestampf mit Ofengemüse und Dip 114  
Zucchini-alsagne 120