

# SILVIS LEICHTE KÜCHE FÜR ALLE TAGE

75 einfache Rezepte – kohlenhydratarm und glutenfrei

## 1. Suppen

- Asiasuppe
- Champignoncremesuppe
- Gemüsesuppe
- Karotten-Ingwer-Suppe
- Kurkuma-Kürbis-Suppe
- Peperonisuppe
- Tomatensuppe
- Pizzasuppe
- Spargelsuppe
- Zwiebelsuppe

## 2. Gerichte mit Mehle

- Blumenkohl nuggets
- Omelettes
- Pfifferlingsoufflè
- Pizza
- Rohnenknödel
- Schupfnudel mit Steinpilzsauce
- Spinatspatzlen
- Spinat-Taccos
- Teigtaschen mit Champignons
- Kräuter-Topfen-Nocken
- Wrap

## 3. Gerichte ohne Mehle

- Blumenkohl pizette
- Brokkolicurry
- Club Sandwich
- Cremiges Gemüsecurry
- Frittata
- Gefüllte Champignons
- Gemüsebrat
- Gemüse Rösti
- Karottenspaghetti mit Erdnussauce
- Melanzanetürmchen
- Panierte Spargel
- Panierte Zucchini sticks
- Parmigiana di melanzane
- Pizzamuffins
- Selleriepüree
- Silvis Lieblingsalat
- Spinatroulade
- Topinamburchips mit Curry-Dip
- Zucchini roulade
- Zoodles Carbonara

#### **4. Süßes**

- Brownies
- Apfel-Zimt-Crumble
- Erdbeerknödel
- Früchtesorbet
- Tiramisu
- Schokomousse
- Pancakes
- Sachertorte
- Nussmuffins
- Linzerschnitten
- Ingwer-Zitronen-Schnitten
- Schokocookies
- Haselnussmakronen
- Vanillekipferl
- Kokoskugeln
- Müsli

#### **5. Brot**

- Upps-Brot
- Leinsamenbrötchen
- Knäckebrötchen
- Körnerbrot
- Zwiebelbrot

#### **6. Aufstriche und Dips**

- Crunchy Erdnussbutter
- Nussmus
- Paprika-Tomaten-Aufstrich
- Kräuteraufstrich
- Rohnenaufstrich
- Knoblauch Dip
- Ketchup
- Vegane Majo

#### **7. Smoothies**

- Der Salatige
- Grashüpfer
- Der Klassische
- Mädchentraum

#### **8. Grundrezepte**

- Mandeldrink
- Goldene Milch
- Gemüsebrühe
- Vegane Bolognese