

# Einfach gesund durch den Tag

**Vollwertig, vegetarisch, vegan – 80 Rezepte für Frühstück,  
Brunch, Büro und unterwegs**

## Smoothies und Getränke

Grüner Smoothie  
Apfel-Rohensmoothie  
Ananassmoothie  
Beeren Smoothie  
Nektarinensmoothie  
Jogurtsmoothie  
Hafer-Beerendrink  
Beeren-Buttermilch-Drink  
Ingwer-Orangendrink  
Ingwertee mit Zitrone

## Brot, Gebäck und Aufstriche

Nussbrötchen  
Kräuterbrötchen  
Kokosbrot  
Roggencrostini mit Frischkäse und Rucola  
Nussbrötchen mit Gorgonzolamousse  
Würzige Waffeln mit Frischkäse  
  
Kurkumadip  
Rote Bete Aufstrich  
Rote Beete Aufstrich  
Zucchini-Kartoffelbrot

Rosmarinaufstrich  
Frischkäseaufstrich mit Lauch und Peperoni  
Meerrettichaufstrich  
Linsenaufstrich

## Salate

Rohncarpaccio mediterran  
Kohlrabi-Apfelsalat  
Butterkopfsalat mit Schafskäse  
Bunter Salat mit Trauben  
Radicchiosalat mit gerösteten Brotwürfeln  
Winterlicher Salat mit Orangen  
Fruchtiger Melonen-Tomatensalat  
Melonensalat mit gebackenem Brie  
Karotten mit Orangen  
Zucchini-salat mit Brotwürfeln und Schafskäse  
Fenchel mit Apfel  
Feldsalat mit Sellerie  
Feiner Selleriesalat  
Waldorfsalat mit Clementinen  
Topinambursalat mit Zucchini  
Bunter Bulgursalat  
Quinoasalat orientalisches  
Bohnensalat mit Brotwürfeln  
Bohnen-Tomatensalat  
Italienischer Salat  
Bunter Linsensalat  
Kartoffel-Linsensalat

## **Gemüse-Getreide-Gerichte**

Mozzarellacarpaccio mit Kräutervignarette  
Mozzarella-Avocadobruschetta  
Champignonbruschetta  
Couscous mit Frühlingszwiebeln  
Knusprig überbackene Tomaten  
Brokkoligratin  
Zucchini-Kartoffelgulasch  
Süßkartoffeln im Ofen  
Bunte Zucchini-Spieße  
Gegrilltes Gemüse mit Kapern und Kräutern  
Melanzanecaponata  
Kichererbsencurry  
Blumenkohl in Orangen-Nussbutter  
Stangensellerie überbacken  
Mürbe Zwiebeltarte  
Kartoffelpizza mit Bergkäse  
Pinsa mit Brie und Peperonata  
Haselnuss-Pfannkuchen  
Quark-Pfannkuchen  
Zucchiniomelett mit frischen Kräutern  
Tomaten -Champignonomelett  
Omelett mit Lauch und Mandeln  
Gemüse-Topfenquiche  
Spinatmuffins  
Linsenbratlinge mit Rohnencreme  
Gemüsefocaccine  
Kräuterfalafel

## Müsli und Süßes

Frischkornmüsli mit Dinkel

Buchweizenmüsli

Hirse-Birnenmuesli

Porridge Grundrezept

Dinkelporridge mit Birnen und Datteln

Apfelporridge

Kokosporridge mit Beeren

Birchermuesli Grundrezept

Birchermüsli mit Beerensoße

Knuspermüsli mit Beeren

Cous Cous Muesli

Erdbeerschichtdessert

Zwetschgenauflauf

Tirami su mit Clementinen

Schwarzwälder Kirschdessert

Topfenauflauf mit Pflaumen

Pflaumencrumble

Schupfnudeln mit Zwetschgen