





# Deine Rezepte

## - Übersicht Teil I -

### FRÜHSTÜCK

- 13 — Ei-Frittata mit Gemüse 
- 15 — Buchweizen-Porridge 
- 17 — Cremiges Balsamico-Pilz-Omelett 
- 19 — Spinat-Frühstückstaler 



### MITTAGESSEN & ABENDESSEN

- 21 — Hackfleisch-Gemüse-Pfanne 
- 23 — Chicken Fajitas 
- 25 — Teriyaki Lachs 
- 27 — Hähnchenwok 
- 29 — Saftige Hähnchen-Köfte 
- 31 — Marokkanische Beef Burger 
- 33 — Schnelle Pasta mit Lachs 
- 35 — Hähnchenpfanne mit Zucchini 
- 37 — Goldener Kurkuma-Ofenfisch 
- 39 — Feierabend-Blech Greek Style 




# Deine Rezepte

## - Übersicht Teil II -




### SUPPEN & BEILAGEN

- 41 — Omas Minestrone 
- 43 — Honiggeröstete Kräuter-Karotten 





### DIPS & MARINADE

- 45 — Joghurt-Kräuter-Soße 
- 47 — Hormonfreundliche Kräutermarinade 
- 49 — Guacamole 

### DESSERTS & KUCHEN

- 51 — Himbeer-Mandel-Schnitten 
- 53 — Goldener Zitronenkuchen 
- 55 — Unsichtbarer Apfelkuchen 

### Rezept-Kennzeichnungen

-  Überwiegend pflanzliche Zutaten. Kann Eier oder kleine Mengen Milchprodukte enthalten.
-  Rezept enthält Rindfleisch.
-  Rezept enthält Hähnchen oder anderes Geflügel.
-  Rezept enthält Fisch