

CLEAN EATING

Die besten Rezepte



G|U

CLEAN EATING

Die besten Rezepte



G|U

CLEAN EATING

Die besten Rezepte



G|U

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Rezepte

Pute mit Zitronen-Brokkoli

Hähnchenwok mit Quitten und Möhren

Seeteufelfilet mit Tomaten-Minze-Salat

Grüne-Beluga-Bratlinge

Quarkomelett mit Pilzen

Ofengemüse mit Orangensauce

Kalte Gurkensuppe mit Avocado

Kartoffel-Avocado-Burger mit Rucola und Ananasdip

Ratatouillegemüse mit Rucola

Rote-Bete-Graupotto mit Petersilienöl

Hirse-Mandel-Auflauf mit Kirschen

Cranberryquinoa mit Minzejoghurt

Süßkartoffel-Kokos-Curry

Möhrenpuffer mit Mangosauce

Zucchini mit grünem Spargel und Pistazienpesto

Klassische Mexikanische Guacamole

Zarte Möhren mit scharfer Kokossauce

Blumenkohlröschen mit bunten Würfeln

Mango mit frischen Kokosraspeln und Himbeerpüree

Papayaschiffchen mit Heidelbeeren

Impressum

Weitere Titel

Vorwort

Clean Eating – das ist die neue Lifestyle-Wohlfühl-Formel für bewusste Genießer. Pure Zutaten, die von Natur aus gesund sind und gut schmecken. Dabei helfen sie beim Fit- und Gesundwerden und -bleiben. Das Rezept dafür ist supereinfach: Es kommen wieder natürliche, also cleane, Lebensmittel, die nicht industriell verarbeitet wurden, auf den Tisch. Der Kartoffel-Avocado-Burger oder das Rote-Bete-Graupotto sind dabei wahre Powergerichte, die die eigenen Reserven schnell wieder auffüllen und dabei auch noch super lecker schmecken. Einen guten Appetit wünscht die Redaktion Kochen und Verwöhnen

Rezepte