

LAURA HERRING

Das Low-Calorie Kochbuch

Köstliche, kalorienarme
und sättigende Rezepte
für die 5:2-Diät



atVERLAG



Inhalt

7

Die 5:2 Diät

Hinweise zu den Rezepten	8
Einführung	9
Die 10 Regeln der 5:2-Diät	15

27

Frühstück

55

Lunch

89

Dinner

123

Snacks und Süßes

Vorschläge für Menüpläne	150
Register	153
Danke!	157
Die Autorin	158

Hinweise zu den Rezepten

150
KCAL

Diese Kalorienangaben beziehen sich jeweils auf **1 Portion** bzw. 1 Stück.

≤150
KCAL

Im Fall von Rezeptvariationen bezeichnet die Kalorienangabe in der Kopfzeile die **maximale** Kalorienzahl für das Gericht; sie kann je nach Variante auch darunter liegen.

10

Bei unterschiedlichen Rezeptvariationen sind die jeweiligen Abweichungen mit individuellen Kalorienangaben versehen.

+10

Zusätzliche Kalorien für optionale Extras werden separat mit einem Plus-Zeichen ausgewiesen.

Einführung

Die 5:2-Diät ist genau die richtige Diät für alle, die Essen lieben: Es werden keine Lebensmittelgruppen verbannt, und die meiste Zeit, nämlich an fünf Tagen der Woche, kann man seinen normalen Essgewohnheiten nachgehen – Sie können sich also am Freitagnachmittag ruhig ein Stück Kuchen genehmigen oder am Samstag Vormittag einen Käsetoast genießen. Und Sie stehen beim Arbeitsessen oder der Geburtstagsparty der Freundin nicht als Spielverderberin da, die all die köstlichen Häppchen und das Glas Champagner verschmäht. Diese Diät fügt sich nahtlos in Ihr Leben ein, anstatt Ihr Leben zu kontrollieren.

Und wie funktioniert das? An fünf Tagen pro Woche essen Sie ganz normal – und an den restlichen zwei Tagen reduzieren Sie die Kalorienzufuhr auf 20 Prozent der Menge, die Sie gewöhnlich zu sich nehmen. Das ist alles. Diese Diät ist viel weniger stumpfsinnig und restriktiv als alle anderen Diäten, weil man nicht tagtäglich Kalorien zählen muss – deshalb ist sie auch viel leichter durchzuhalten und führt zum Erfolg. Da es sich nur um zwei Fastentage pro Woche handelt, kann man sich mit dem Gedanken »Morgen darf ich wieder essen, was ich will!« auch gut über den einen oder anderen Durchhänger am Nachmittag retten. Und mit der Zeit gewöhnt man sich an diesen Rhythmus. Gar nicht schlecht für eine Diät!

Sie können also an fünf Tagen tatsächlich essen, was Sie möchten – dennoch müssen sich die Mengen natürlich in einem Rahmen halten, der Ihrem Geschlecht, Ihrem Alter, Ihrem Aktivitätslevel und Ihrem aktuellen Gewicht angemessen ist.

Wie viele Kalorien brauche ich? In Abhängigkeit von Ihrem Lebensstil gibt es hier ein wenig Spielraum. Die durchschnittliche Empfehlung für die Fastentage beläuft sich auf etwa 500 Kalorien pro Tag für Frauen und 600 Kalorien pro Tag für Männer. Diese Zahlen basieren auf rund 2000 Tageskalorien für

Frauen und 2500 Tageskalorien für Männer bei normaler Ernährung. Es handelt sich dabei um Durchschnittswerte. Wenn Sie größer, kleiner, träger, agiler, leichter oder schwerer als der Durchschnitt sind, empfiehlt es sich, mithilfe eines der vielen Online-Kalorienrechner exakte Kalorienmengen zu ermitteln.

Was darf ich essen? Sie können an Ihren kalorienreduzierten Tagen – theoretisch – alles essen, was Sie möchten. Aber natürlich ist es sinnvoll, an den Fastentagen auf kalorienarme Zutaten zu setzen, um damit weiter zu kommen, anstatt die maximale Kalorienmenge schon um 9 Uhr morgens mit einem üppigen Frühstück zu verbraten. Viele kalorienreduzierte Diäten empfehlen Zutaten, die nur mit Mühe über den Hunger retten – und bevor Sie sich versehen, knabbern Sie ein Reisbrot nach dem anderen. Wenn man nur eine bestimmte Kalorienmenge zu sich nehmen darf, sollte man jede einzelne Kilokalorie auch wirklich genießen. Und genau hier setzen die Rezepte dieses Buches an.

Was zeichnet die Rezepte in diesem Buch aus? Es sind kalorienkontrollierte Varianten jener Gerichte, die wir Tag für Tag gerne essen. Und jede einzelne Kalorie muss sich wirklich anstrengen und etwas ganz Besonderes bieten, um sich den Weg auf Ihren Teller zu verdienen. Die Rezepte verwenden viele kalorienarme Aroma-Powerpakete wie Kräuter und Gewürze; sie legen Wert auf ausgewogene Texturen und Aromen, damit die Gerichte köstlich schmecken und wirklich sättigen – und man nicht das Gefühl hat, »auf Diät« zu sein. Das ist die Idee! Die Gerichte sind zudem so konzipiert, dass man sie, serviert mit einer einfachen Beilage wie Reis oder Brot, auch ohne Weiteres der Familie, dem Partner oder wem auch immer auf-tischen kann. Außerdem sorgen sie für reichlich Vitamine und Mineralstoffe, die bei diversen Low-Carb-Ernährungsformen oft zu kurz kommen. Sie ernähren sich also selbst an den Fastentagen rundum gut – eben nur kalorienreduziert.

Wann mache ich die Fastentage? Die meisten Menschen legen die beiden Fastentage nicht direkt hintereinander. Für mich sind Montag und Donnerstag optimal: Weit genug auseinander, um nicht allzu sehr zu leiden (denn es ist immer ein »normaler« Tag in Sicht) und so verteilt, dass weder das Wochenende noch dieser höchst gefährliche Tag in der Wochenmitte



Kräuteromelett mit grünem Spargel und Feta

Für 1 Portion

120 g grüner Spargel, geputzt
 einige Spritzer Limettensaft und abgeriebene Limettenschale
 2 mittelgroße Eier
 einige Zweige frischer Thymian
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 wenig Kokosöl
 10 g Feta, zerbröseln
 einige Blätter frisches Basilikum und Minze, gehackt, zum Servieren

Für dieses Omelett brauchen Sie eine hochwertige beschichtete Pfanne mit Deckel – nur so kommt man mit wenig Fett aus. Die Fetamenge scheint sehr gering zu sein, doch mit seinem intensiven, salzigen Aroma schafft er ein willkommenes Gegengewicht zu den Eiern und dem frischen Spargel. Verzichten Sie nicht auf die Limettenschale am Schluss – dieser Frischekick erfreut die Geschmacksknospen ganz besonders.

Den Spargel mit einem Schuss Wasser in eine Pfanne geben und zugedeckt etwa 10 Minuten garen; zwischendurch immer wieder die Pfanne schwenken. Ist der Spargel recht weich, den Deckel abnehmen und das Wasser verdampfen lassen. Einige Spritzer Limettensaft dazugeben, schwenken und den Spargel herausnehmen.

In der Zwischenzeit die Eier mit Thymian und Pfeffer verrühren.

Die leere Pfanne vom Herd nehmen, mit Küchenpapier auswischen und hauchdünn mit Kokosöl fetten. Zurück auf den Herd stellen. Sobald das Öl geschmolzen ist, die gründlich verrührte Eiermischung in die Pfanne geben und schwenken, sodass der Pfannenboden damit bedeckt ist. Mit einem Spatel die Schicht aufbrechen, sodass die noch ungekochte Masse nachfließen kann. Erscheint das Omelett so gut wie gar – aber keinesfalls zu trocken werden lassen! –, den Spargel auf eine Hälfte geben, darauf den Feta, das Basilikum und die Minze verteilen. Die andere Seite des Omeletts darüberklappen und so die Füllung bedecken. Alles noch 1 Minute durch erwärmen.

Etwas Limettenschale darüberreiben und nach Belieben noch mit einigen Spritzern Limettensaft beträufeln. Das Omelett aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen und servieren.



Register

- o-Kalorien-Power-Wasser 149
- 100-Kalorien-Chocolate-Chip-Cookies 143
- 100-Kalorien-Smoothies 39
- Abendessen
 - Cannellinibohnen-Eintopf mit Chorizo 109
 - Fischfilet aus dem Ofen mit Fenchel-Clementinen-Salat 114
 - Gemüse-Bohnen-Suppe 97
 - Huhnsalat mit Nektarine, Rucola und Walnüssen 102
 - Kräuteromelett mit grünem Spargel und Feta 110
 - Pikantes Blumenkohl-Dal mit Mango-Chutney 104
 - Quinoasalat mit Kürbis 118
 - Rindfleisch-Linsen-Chili 116
 - Shakshuka 106
 - Schweinefleisch-Quinoa-Burger 120
 - Sommerrollen mit Garnelen und Dip 98
 - Sternchensuppe mit Huhn und Brokkoli 101
 - Süß glasierte Lachswürfel 113
 - Süßkartoffel-Linsen-Curry 93
 - Tortillapizzas mit Zucchini, Pilzen und sonnengetrockneten Tomaten 117
 - Zucchinispaghetti mit Mandelpesto 94
- Ananas, gegrillt, mit Honig und Minze 42
- Apfelchips mit Zimt 139
- Aprikosen, Granola mit Feigen, Aprikosen und Pistazien 53
- Balsamicodressing, karamellisiertes 23
- Bananen
 - 100-Kalorien-Smoothies 39
 - Bananen-Kardamom-Eis 140
 - Drachenfrucht Smoothie Bowl 46
 - Erdnussbutter-Bananen-Kirsch-Milchshake 134
 - Power-Smoothie 45
- Beeren
 - Beeren-Smoothies 40
- Beeren mit Joghurt und Pistazien 144
- Blaubeeren, Smoothie 40
- Blauschimmelkäse
 - Geschmorte Radieschen mit Blauschimmelkäse-Dip 132
- Bloody-Mary-Suppe mit Schmortomaten 58
- Blumenkohl-Dal mit Mango-Chutney 104
- Bohnen
 - Burrito Bowls mit schwarzen Bohnen 75
 - Cannellinibohnen-Eintopf mit Chorizo 109
 - Gemüse-Bohnen-Suppe 97
- Bowls
 - Burrito Bowls 75
 - Poke Bowls 82
- Brokkoli, Sternchensuppe mit Huhn und Brokkoli 101
- Burger, Schweinefleisch-Quinoa-Burger 120
- Burrito Bowls 75
- Butternut-Kürbis, Quinoasalat mit Kürbis 118
- Cannellinibohnen
 - Cannellinibohnen-Eintopf mit Chorizo 109
 - Gemüse-Bohnen-Suppe 97
- Chili
 - Pikante Karotten-Chili-Hummus 146
 - Rindfleisch-Linsen-Chili 116
- Chips, Apfel-, mit Zimt 139
- Chocolate-Chip-Cookies 143
- Chorizo, Cannellinibohnen-Eintopf mit Chorizo 109
- Chutney, Blumenkohl-Dal mit Mango-Chutney 104
- Clementinen, Fischfilet aus dem Ofen mit Fenchel-Clementinen-Salat 114
- Cookies, 100-Kalorien-Chocolate-Chip-Cookies 143
- Curry, Süßkartoffel-Linsen-Curry 93
- Dal, Blumenkohl-, mit Mango-Chutney 104
- Dip
 - Blauschimmelkäse-Dip 132
 - Nuoc-Cham-Dip 98
- Drachenfrucht Smoothie Bowl 46
- Dressings, einfache
 - Chili, Koriander und Limette 22
 - Karamellisiertes Balsamico-dressing 23
 - Orange und Ingwer 22
 - Tahini, Zitrone und Knoblauch 23
- Edamame-Bohnen, Poke Bowls 82
- Eier
 - Frühstücks-Frittata 30
 - Grüner Spargel mit gehacktem Ei, Senf und Kapern 60
 - Grünkohl und Feta mit Eiern vom Blech 77
 - Gebackene Eier nach türkischer Art 43
 - Harissa und hartgekochtes Ei auf Roggen-Vollkornbrot 37
 - Hartgekochtes Ei, Tomaten und Kapern auf Roggen-Vollkornbrot 37
 - Kräuteromelett mit grünem Spargel und Feta 110
 - Shakshuka 106
 - Süßkartoffel-Rösti mit Spiegelei 70
 - Zucchinipuffer 129
- Einfache Dressings 22–23
- Einfache Tomatensauce 21
- Eintopf, Cannellinibohnen mit Chorizo 109
- Eis
 - Bananen-Kardamom-Eis 140
 - Kokoswasser-Eis 126
- Erbsen
 - Erbsen und Zitrone auf Roggen-Vollkornbrot 38
 - Quinoasalat mit Feta, Erbsen und Minze 84
- Erdbeeren
 - Beeren-Smoothie 40
 - Bananen-Erdbeer-Erdnussbutter-Smoothie 40
 - Quinoa-Porridge 50
 - Power-Wasser mit Erdbeeren und Minze 149
- Erdnussbutter-Bananen-Kirsch-Milchshake 134
- Feigen
 - Granola mit Feigen, Aprikosen und Pistazien 53
 - Salat von Feigen und Ziegenkäse mit Balsamico-Reduktion 81
- Fenchel, Fischfilet aus dem Ofen mit Fenchel-Clementinen-Salat 114
- Feta
 - Kräuteromelett mit grünem Spargel und Feta 110
 - Quinoasalat mit Feta, Erbsen und Minze 84

- Wassermelonen-Feta-Salat 63
 Grünkohl und Feta mit Eiern vom Blech 77
 Tortillapizzas mit Zucchini, Pilzen und sonnengetrockneten Tomaten 117
 Fischfilet aus dem Ofen mit Mandel-Kräuter-Zitronen-Kruste und Fenchel-Clementinen-Salat 114
 Frischkäse, Räucherlachs, Frischkäse und Gurke (Roggen-Vollkorn-schnitte) 37
 Frittata, Frühstücks- 30
 Frühstück
 Drachenfrucht Smoothie Bowl 46
 Frühstücks-Frittata 30
 Gebackene Eier nach türkischer Art 43
 Granola mit Feigen, Aprikosen und Pistazien 53
 Grünkohl mit Speck 48
 Power-Smoothie 45
 Quinoa-Porridge 50
 Roggen-Vollkornschnitten 37–38
 Säfte wie ein Regenbogen 34–35
 Smoothies 39–41
 Übernacht-Haferflocken-Müsli 49
 Wassermelone-Limetten-Crush 33
- Garnelen**
 Nori-Wraps 69
 Sommerrollen mit Garnelen und Dip 98
 Wildreisalat mit Garnelen und Mango 78
 Vietnamesischer Garnelensalat 73
- Getränke**
 o-Kalorien-Wasser 149
 Bananen-Erdbeer-Erdnussbutter-Smoothie 40
 Beeren-Smoothie 40
 Detox-Smoothie 40
 Erdnussbutter-Bananen-Kirsch-Milchshake 134
 Guten-Morgen-Smoothie 39
 Matchatee-Pfirsich-Smoothie 41
 Power-Smoothie 45
 Power-Wasser mit Erdbeeren und Minze 149
 Power-Wasser mit Grapefruit und Zitrone 149
 Power-Wasser mit Gurke, Ingwer und Zitrone 149
 Power-Wasser mit Minze und Limette 149
 Säfte wie ein Regenbogen 34
 Tropical-Inland-Smoothie 40
 Wärmende Nussmilch mit Kurkuma und Ingwer 135
 Granola mit Feigen, Aprikosen und Pistazien 53
 Grapefruit und Zitrone, Power-Wasser 149
 Gremolata, Lachs mit Limetten-Gremolata 64
 Grüner Kräuter-Hummus 147
 Grüner Spargel
 Grüner Spargel mit gehacktem Ei, Senf und Kapern 60
 Kräuteromelett mit grünem Spargel und Feta 110
 Grünkohl
 Gemüse-Bohnen-Suppe 97
 Grünkohl und Feta mit Eiern vom Blech 77
 Grünkohl mit Speck 48
 Gurke, Ingwer und Zitrone, Power-Wasser 149
- Haferflocken**
 Granola mit Feigen, Aprikosen und Pistazien 53
 Power-Smoothie 45
 Übernacht-Haferflocken-Müsli 49
 Harissa und hartgekochtes Ei auf Roggen-Vollkornbrot 37
- Huhn**
 Burrito Bowls 75
 Hühner-Nudelsuppe 66
 Huhnsalat mit Nektarine, Rucola und Walnüssen 102
 Sternchensuppe mit Huhn und Brokkoli 101
- Hummus**
 Grüner Kräuter-Hummus 147
 Pikanter Karotten-Chili-Hummus 146
- Ingwer, Nussmilch mit Kurkuma und Ingwer 135
- Joghurt, Warme gemischte Beeren mit Joghurt und Pistazien 144
- Kabeljaufilet aus dem Ofen mit Fenchel-Clementinen-Salat 114
 Kapern, Grüner Spargel mit gehacktem Ei, Senf und Kapern 60
 Kardamom, Bananen-Kardamom-Eis 140
 Karotten, Karotten-Chili-Hummus 146
 Kichererbsen
 Grüner Kräuter-Hummus 147
 Pikanter Karotten-Chili-Hummus 146
 Salat aus dem Einmachglas 74
 Kirschen
 Bananen-Kirsch-Erdnussbutter-Milchshake 134
 Power-Smoothie 45
 Kokoswasser-Eis 126
 Koriander, Grüner-Käuter-Hummus 147
 Kräuter-Hummus 147
 Kräuteromelett mit grünem Spargel und Feta 110
 Kürbis, Quinoasalat mit 118
 Kurkuma, Nussmilch mit Kurkuma und Ingwer 135
- Lachs**
 Lachs mit Limetten-Gremolata 64
 Lachsspieße 113
 Räucherlachs, Frischkäse und Gurke auf Roggen-Vollkornbrot 37
- Limette**
 Chili-Koriander-Limetten-Dressing 22
 Lachs mit Limetten-Gremolata 64
 Minze und Limette, Power-Wasser 149
 Wassermelone-Limetten-Crush 33
- Linsen**
 Rindfleisch-Linsen-Chili 116
 Süßkartoffel-Linsen-Curry 93
- Mandelbutter/Mandelmus**
 Mandelbutter und Trauben auf Roggen-Vollkornbrot 38
 Bananen-Kardamom-Eis 140
- Mandelmilch** siehe Milch
- Mandeln**
 Mandel-Kräuter-Zitronen-Kruste 114
 Mandelpesto 94
 Zucchinispaghetti mit Mandelpesto 94

- Mango
 Blumenkohl-Dal mit Mango-Chutney 104
 Tropical-Island-Smoothie 40
 Wildreissalat mit Garnelen und Mango 78
- Matchatee-Pfirsich-Smoothie 41
- Milch, Milchshakes
 Beeren-Smoothie 40
 Bananen-Erdbeer-Erdnussbutter-Smoothie 40
 Detox-Smoothie 40
 Bananen-Kirsich-Erdnussbutter-Milchshake 134
 Guten-Morgen-Smoothie 39
 Matchatee-Pfirsich-Smoothie 41
 Power-Wasser mit Minze und Limette 149
 Power-Smoothie 45
 Quinoa-Porridge 50
 Tropical-Island-Smoothie 40
 Übernacht-Haferflocken-Müsli 49
 Wärmende Nussmilch mit Kurkuma und Ingwer 135
- Mittagessen
 Burrito Bowls 75
 Grüner Spargel mit gehacktem Ei, Senf und Kapern 60
 Grünkohl und Feta mit Eiern vom Blech 77
 Hühner-Nudelsuppe 66
 Lachs und Vollkornpasta mit Limetten-Gremolata 64
 Nori-Wraps 69
 Poke Bowls 82
 Quinoasalat mit Feta, Erbsen und Minze 84
 Salat aus dem Einmachglas 74
 Salat von Feigen und Ziegenkäse mit Balsamico-Reduktion 81
 Schmortomaten-Bloody-Mary-Suppe 58
 Süßkartoffel-Rösti mit Spiegelei 70
 Thailändischer Rindfleischsalat 87
 Vietnamesischer Garnelensalat 73
 Wassermelonen-Feta-Salat 63
 Wildreissalat mit Garnelen und Mango 78
- Mozzarella, Salat aus dem Einmachglas 74
- Müsli, Übernacht-Haferflocken- 49
- Nektarine, Huhnsalat mit Nektarine, Rucola und Walnüssen 102
- Nori-Wraps 69
- Nudelsuppe, Hühner- 66
- Nuoc-Cham-Dip 98
- Nussmilch mit Kurkuma und Ingwer 135
- Omelett, Kräuter-, mit grünem Spargel und Feta 110
- Orangen-Ingwer-Dressing 22
- Pak Choi, Hühner-Nudelsuppe 66
- Parmesan, Popcorn nach italienischer Art 131
- Pasta
 Lachs und Vollkornpasta mit Limetten-Gremolata 64
 Sternchensuppe mit Huhn und Brokkoli 101
 ZucchiniSpaghetti mit Mandelpesto 64
- Pesto, Mandel- 94
- Pfirsich
 Matchatee-Pfirsich-Smoothie 41
 Pfirsich, gegrillt, mit Serrano-Schinken 137
- Pilze, Tortillapizzas mit Zucchini, Pilzen und sonnengetrockneten Tomaten 117
- Pistazien
 Granola mit Feigen, Aprikosen und Pistazien 53
 Warme gemischte Beeren mit Joghurt und Pistazien 144
- Pizza, Tortilla-, mit Zucchini, Pilzen und sonnengetrockneten Tomaten 117
- Poke Bowls 82
- Popcorn 130–131
 Popcorn auf italienische Art 131
 Popcorn mit Schokolade 131
 Popcorn mit Wasabisalz 131
 Popcorn mit Zimt und Zucker 131
- Porridge, Quinoa- 50
- Power-Smoothie 45
- Power-Wasser 149
- Puffer, Zucchini- 129
- Quinoa
 Burrito Bowls 75
 Quinoa-Porridge 50
 Quinoasalat mit Kürbis 118
- Quinoasalat mit Feta, Erbsen und Minze 84
- Quinoa-Schweinefleisch-Burger 120
- Radieschen
 Geschmorte Radieschen mit Blauschimmelkäse-Dip 132
 Ziegenkäse und Radieschen auf Roggen-Vollkornbrot 38
- Reis, Wildreissalat mit Garnelen und Mango 78
- Reisnudeln
 Hühner-Nudelsuppe 66
 Sommerrollen 98
- Reispapier, Sommerrollen 98
- Ricotta und Erdbeeren auf Roggen-Vollkornbrot 38
- Rindfleisch
 Rindfleisch-Linsen-Chili 116
 Thailändischer Rindfleischsalat 87
- Roggen-Vollkornbrote, belegte 37f.
- Rösti, Süßkartoffel-, mit Spiegelei 70
- Rucola
 Huhnsalat mit Nektarine, Rucola und Walnüssen 102
 Salat aus dem Einmachglas 74
- Roggen-Vollkornbrote
 mit Erbsen und Zitrone 38
 mit Harissa und hart gekochtem Ei 37
 mit hart gekochtem Ei, Tomate und Kapern 37
 mit Mandelbutter und Trauben 38
 mit Räucherlachs, Frischkäse und Gurke 37
 mit Ricotta und Erdbeeren 38
 mit Tahini und Gurke 38
 mit Ziegenkäse und Radieschen 38
- Säfte 34f.
- Salat
 Fischfilet aus dem Ofen mit Fenchel-Clementinen-Salat 114
 Huhnsalat mit Nektarine, Rucola und Walnüssen 102
 Poke Bowls 82
 Quinoasalat mit Feta, Erbsen und Minze 84
 Quinoasalat mit Kürbis 118
 Salat aus dem Einmachglas 74

- Salat von Feigen und Ziegenkäse mit Balsamico-Reduktion 81
 Thailändischer Rindfleischsalat 87
 Vietnamesischer Garnelensalat 73
 Wassermelonen-Feta-Salat 63
 Wildreissalat mit Garnelen und Mango 78
- Saucen
 Einfache Tomatensauce 21
 Dip-Sauce 98
- Shakshuka 106
- Schinken, Gegrillter Pfirsich mit Serrano- 137
- Schmortomaten-Bloody-Mary-Suppe 58
- Schokolade
 100-Kalorien-Chocolate-Chip-Cookies 143
 Popcorn mit Schokodeko 131
- Schweinefleisch-Quinoa-Burger 120
- Serrano, Gegrillter Pfirsich mit Serrano-Schinken 137
- Shake, Erdnussbutter-Bananen-Kirsch- 134
- Smoothies 39ff.
 Bananen-Erdbeer-Erdnussbutter- 40
 Beeren- 40
 Detox- 40
 Drachenfrucht Smoothie Bowl 46
 Guten-Morgen- 39
 Matchatee-Pfirsich- 41
 Power-Smoothie 45
 Tropical-Island- 40
- Snacks und Süßes
 0-Kalorien-Power-Wasser 149
 100-Kalorien-Chocolate-Chip-Cookies 143
 Apfelchips mit Zimt 139
 Bananen-Kardamom-Eis 140
 Bananen-Kirsch-Erdnussbutter-Milchshake 134
 Geschmorte Radieschen mit Blauschimmelkäse-Dip 132
 Grüner Kräuter-Hummus 147
 Karotten-Chili-Hummus 146
 Kokoswasser-Eis 126
 Popcorn, vier Varianten 130-131
 Power-Wasser 149
 Power-Wasser mit Erdbeeren und Minze 149
 Power-Wasser mit Grapefruit und Zitrone 149
- Power-Wasser mit Gurke, Ingwer und Zitrone 149
 Power-Wasser mit Minze und Limette 149
 Warme gemischte Beeren mit Joghurt und Pistazien 144
 Wärmende Nussmilch mit Kurkuma und Ingwer 135
 Zucchini-puffer 129
- Sojabohnensprossen, thailändischer Rindfleischsalat 87
- Sommerrollen mit Garnelen und Dip 98
- Spargel
 Grüner Spargel mit gehacktem Ei, Senf und Kapern 60
 Kräutromelett mit grünem Spargel und Feta 110
- Speck
 Frühstücks-Frittata 30
 Grünkohl mit Speck 48
- Spinat
 Detox-Smoothie 40
 Frühstücks-Frittata 30
 Gemüse-Bohnen-Suppe 97
 Guten-Morgen-Smoothie 39
 Shakshuka 106
- Suppe
 Gemüse-Bohnen-Suppe 97
 Hühner-Nudelsuppe 66
 Schmortomaten-Bloody-Mary-Suppe 58
 Sternchensuppe mit Huhn und Brokkoli 101
- Süßkartoffeln
 Süßkartoffel-Linsen-Curry 93
 Süßkartoffel-Rösti mit Spiegelei 70
- Süßes siehe Snacks und Süßes
- Tahini
 Tahini und Gurke auf Roggen-Vollkornbrot 38
 Tahini-Zitronen-Knoblauch-Dressing 23
 Thailändischer Rindfleischsalat 87
 Thunfisch, Poke Bowls 82
- Tomaten
 Einfache Tomatensauce 21
 Schmortomaten-Bloody-Mary-Suppe 58
 Shakshuka 106
 Tomatensalsa 121
 Tortillapizzas mit Zucchini, Pilzen und sonnengetrockneten Tomaten 117
- Übernacht-Haferflocken-Müsli 49
- Vietnamesischer Garnelensalat 73
 Vollkornpasta und Lachs mit Limetten-Gremolata 64
- Walnüsse, Huhnsalat mit Nektarine und Rucola 102
- Wärmende Nussmilch mit Kurkuma und Ingwer 135
- Wasabisalz, Popcorn mit 131
- Wasser, 0-Kalorien-Power- 149
- Wassermelone
 Wassermelonen-Feta-Salat 63
 Wassermelonen-Limetten-Crush 33
- Wildreis siehe Reis
- Wildreissalat mit Garnelen und Mango 78
- Wraps, Nori-Wraps 69
- Ziegenkäse
 Salat von Feigen und Ziegenkäse mit Balsamico-Reduktion 81
- Ziegenkäse und Radieschen auf Roggen-Vollkornbrot 38
- Zimt, Apfelchips 139
- Zitrone und Grapefruit, Power-Wasser 149
- Zucchini
 Detox-Smoothie 40
 Tortillapizzas mit Zucchini, Pilzen und sonnengetrockneten Tomaten 117
 Zucchini-puffer 129
 Zucchinispaghetti mit Mandelpesto 94

Die Autorin

Laura Herring ist Kochbuchautorin, Redakteurin und Ernährungsberaterin. Sie arbeitet weltweit mit vielen bekannten Food-Autoren, Bloggern, Stylisten, Köchinnen und Köchen zusammen, darunter Sam & Sam Clark, Rachel Khoo, Madhur Jaffrey, Mary Berry, Neil Rankin und Tom Kerridge.

Als Autorin und Beraterin hat sie sich mit den unterschiedlichsten Landesküchen befasst, von der nordischen bis zur nahöstlichen, von der französischen bis zur amerikanischen, der italienischen, spanischen und englischen; auch die verschiedenen Themenbereiche wie Kuchen, Pies, Pasta, Currys, Kekse, Grillen, Räuchern, Einlegen, Fermentieren beherrscht sie alle aus dem Effeff, und in gesunder Ernährung ist sie ein Profi. Aktuell lebt Laura Herring in East London.

