

Doris Muliar

Die
Stoffwechsel
DIÄT

Die Fettverbrennung ankurbeln
und erfolgreich abnehmen

riva

© 2021 des Titels »Die Stoffwechsel Diät« (978-3-7423-1480-2) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



75 *Frühstück*

- 76 Porridge mit Apfel und Walnüssen
- 78 Chia-Pudding mit Feigen und Beeren
- 80 Overnight Oats mit Leinsamen und Beeren
- 82 Quarkcreme mit Orangen und Walnüssen
- 84 Quinoa-Porridge mit Kakao und Leinsamen
- 86 Geschichtete Erdbeeren mit Joghurt
- 87 Omelett mit Pilzen und Ziegenkäse
- 88 Hüttenkäse-Auflauf mit Heidelbeeren
- 90 Eier-Muffins
- 91 Geraspelte Möhren mit Rosinen
- 92 Avocado mit Banane und Erdmandelflocken
- 94 Erdmandel-Porridge mit Beeren

95 *Hauptgerichte*

- 96 Gebratene Hähnchenbrust mit Paprika und Bohnen
- 98 Geflügelcurry mit Apfel in Kokossoße
- 100 Hähnchen mit Grünkohl und Süßkartoffeln
- 102 Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat
- 103 Paprikahähnchen aus dem Ofen
- 104 Zucchininudeln mit Garnelen
- 105 Vollkornspaghetti mit Lachs
- 106 Auberginenröllchen mit Käsefüllung
- 107 Provenzalischer Fischeintopf
- 108 Couscous mit Garnelen
- 110 Kabeljau auf Paprikapüree mit Sprossen
- 112 Bulgur mit Lachs und grünem Gemüse
- 114 Gebratener Lachs mit Zitronenspinat
- 116 Süßkartoffeln mit knusprigen Kichererbsen und Spinat
- 118 Kürbisragout
- 120 Süßkartoffeln mit Grünkohlchips
- 122 Hirsotto mit Brokkoli und Möhren
- 124 Quark-Pizza
- 126 Blumenkohlcurry mit Kürbis und Spinat
- 128 Kabeljau auf Zucchini-Feldsalat
- 130 Pak Choi mit Kräuterseitlingen



131 *Kleinere Gerichte und Salate*

- 132 Linsen-Dal mit Spinat
- 134 Ofen-Blumenkohl mit Joghurt
- 136 Scharfe Süßkartoffeln mit Sesam
- 137 Süßkartoffel mit Guacamole und Rucola
- 138 Gefüllte Auberginen
- 140 Avocados mit Thunfischsalat
- 142 Sauerkrautpuffer mit Erdmandelflocken
- 143 Weißkohlsalat mit Sellerie und Orangen
- 144 Pikante Paprika-Tomaten-Suppe mit Garnelen
- 146 Spinat-Avocado-Creme
- 148 Lauchcreme mit Cajun-Garnelen
- 150 Rote-Bete-Creme mit Birnen
- 152 Erdbeer-Avocado-Salat mit Garnelen
- 154 Quinoa-Avocado-Salat mit Bohnen und Mais
- 156 Grüner Spargelsalat mit Erdbeeren
- 158 Lachssalat mit Rucola und Honigdressing
- 160 Rote-Bete-Rucola-Salat mit Orange
- 162 Gebratene Kräuterseitlinge auf Radieschensalat
- 164 Grüner Salat mit Petersilie und Radieschen
- 166 Feigensalat mit Roter Bete und Mozzarella
- 168 Spinat-Lachs-Rolle
- 170 Lachstatar auf Sprossensalat

171 *Süßes*

- 172 Matcha-Muffins
- 174 Schoko-Avocado-Creme
- 176 Kokospudding mit Erdbeersoße und Pistazien
- 178 Schokopudding mit Mandeln
- 180 Avocado-Quark-Kuchen
- 182 Quarkcreme mit Orangenjelly
- 184 Jelly-Shot mit Brombeeren
- 186 Apfelkompott mit Ingwer

- 187 Zutatenregister