

Milena Wiese

ISS klüger, NICHT weniger

60 gesunde und
einfache Rezepte
zum Abnehmen
und Wohlfühlen

riva

© 2022 des Titels »Iss klüger, nicht weniger« von Milena Wiese (ISBN 978-3-7423-2026-1) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



INHALT

- 6 VORWORT
- 7 WAS BEDEUTET ES, KLÜGER UND NICHT WENIGER ZU ESSEN?
- 11 MEIN GRUNDSATZ:
MEHR, NICHT WENIGER!
- 12 ZUCKERALTERNATIVEN:
WELCHE IST DIE BESTE?
- 14 KOHLENHYDRATE, FETTE, PROTEINE:
EINE ÜBERSICHT
- 15 HEISSHUNGER –
EIN HÄUFIGES PROBLEM
- 19 AUF DAS HUNGERGEFÜHL
HÖREN LERNEN
- 21 DREI TRICKS AUS DER
ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE
- 24 WAS SCHLAF MIT DEINER
ERNÄHRUNG ZU TUN HAT
- 26 WIE DU DEINEN STOFFWECHSEL
WIRKLICH ANKURBELST





29 FRÜHSTÜCK

- 31 Erdbeer-Vanille-Protein-Bowl
- 32 »Iss klüger, nicht weniger«-Milchreis
- 35 Schokoladenbowl
- 36 Vanille-Protein-Waffeln
- 39 Quarkbrötchen
- 40 Overnight Oats in zwei Variationen
- 43 Apfel-Pancakes
- 44 Blaubeer-Smoothie-Bowl
- 47 Fluffige Frühstückspizza
- 48 Kokos-Chia-Pudding
- 51 Last-Minute-Porridge

53 SUPPEN UND SALATE

- 54 Proteinsalat
- 57 Herbstsalat
- 58 Fünf-Zutaten-Proteinsalat
- 61 Rosa Suppe mit Roter Bete
- 62 Fünf-Zutaten-Spargelsuppe
- 65 Schnelle Linsensuppe
- 66 Kartoffel-Käse-Suppe
- 69 Käse-Spaghetti-Proteinsuppe

71 HAUPTGERICHTE

- 73 Zehn-Minuten-Pfanne Asia-Stil
- 74 One-Pot-Pizza
- 77 Veggie-Burger mit Kartoffelspalten
- 78 Einfache Zehn-Minuten-Pfanne
- 81 Zucchini-boote
- 82 Gemüse-Lasagne
- 85 Fünfzehn-Minuten-Soßenpfanne
- 86 Vegetarische Spaghetti Carbonara à la Milena
- 89 Protein-Pizza Tomate-Mozzarella
- 90 Eintopf mit gerösteten Kichererbsen
- 93 Käse-Zucchini-Proteintaler
- 94 Gefüllter Kürbis aus der Mikrowelle

- 97 Kichererbsen-Curry-Auflauf
- 98 »Ich mag kein Gemüse«-Frikadellen
- 101 Limetten-Avocado-Soße
- 102 Schnelle Reispfanne
- 105 Süßkartoffelbratlinge
- 106 Veggie-Lasagne

109 SNACKS

- 111 Gemüserollen
- 112 Wrap-Pizza Margherita
- 115 Edamame-Avocado-Dip
- 116 Gefüllter Blätterteig
- 119 Sommerrollen
- 120 Süßkartoffeltoasties
- 123 Schneller Shake für unterwegs
- 124 Kichererbsen-Kekse
- 127 Kürbis-Ausstechplätzchen
- 128 Lebkuchen
- 131 Vanillekipferl

133 DESSERTS

- 134 Blaubeermuffins
- 137 Donut-Standardrezept
- 138 Schoko-Himbeer-Donuts
- 141 Himbeercrumble
- 142 Karottenkuchen
- 145 Himbeer-Frischkäse-Muffins
- 146 Schokobrownies mit Kürbis
- 149 Zitronenkuchen vom Blech
- 150 Bratapfel-Zimtschnecken
- 153 Protein-Käsekuchen
- 154 Limetten-Bohnen-Kuchen
- 157 Mini-Blaubeerkuchen

158 ZUTATENREGISTER

