

© des Titels »Essen ohne Zucker« (978-3-86883-573-1)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Veronika Pichl

ESSEN

*ohne Zucker*

Über 60 süße und herzhafte Rezepte

**riva**

# Inhalt

Gefangen in der »Zuckerspirale«? .....	7
<b>Frühstück</b> .....	<b>23</b>
Pancakes .....	23
Overnight Oats .....	24
Bananenbrot .....	25
Kaffee-Oatmeal .....	26
Superfood-Müsli-Bowl .....	27
Chia-Erdbeer-Pudding .....	28
Granola .....	30
Kunterbunte Smoothie-Bowl .....	32
<b>Suppen</b> .....	<b>33</b>
Tomaten-Mozzarella-Suppe .....	33
Minestrone mit weißen Bohnen .....	34
Cremige Brokkoli-Sellerie-Suppe mit Feta .....	36
<b>Salate</b> .....	<b>37</b>
Beeriger Blattspinat-Salat .....	37
Avocado-Lachs-Salat .....	38
Zucchinisalat mit Schafskäse, Oliven und Pinienkernen .....	40
<b>Hauptspeisen mit Hähnchen</b> .....	<b>41</b>
Kürbis-Hähnchen-Topf .....	41
Asiapfanne mit Blumenkohlreis .....	42
Chicken-Nuggets mit Curry-Dip .....	44
Hähnchen-Bruschetta .....	46
<b>Hauptspeisen mit Fleisch und Wurst</b> .....	<b>47</b>
Kohlrabi-Hack-Auflauf .....	47
Hackbällchen in Tomatensauce mit Blumenkohlpuée .....	48
Spaghetti bolognese .....	50
Burger .....	52
Brokkolinudeln mit Brokkoli-Käse-Sauce .....	54
Auberginen-Mozzarella-Röllchen .....	56
<b>Hauptspeisen mit Fisch und Garnelen</b> .....	<b>57</b>
Lachsomelett .....	57
Fisch mit Gemüsekruste .....	58
Blumisotto mit Garnelen .....	59
Lachs mit Zucchiniudeln und Sahnesauce .....	60
Fischfrikadellen mit Meerrettich-Dill-Dip .....	62

<b>Hauptspeisen vegetarisch und vegan</b> .....	<b>63</b>
Auberginen-Parmesan-Piccolinis .....	63
Pizza mit Blumenkohlboden .....	64
Gnocchi mit fruchtiger Tomatensauce .....	66
Zucchinispaghetti mit Avocado-Spinat-Pesto .....	68
Deftige Zucchini-Pancakes mit Joghurt-Dip .....	70
<b>Süßes und Desserts</b> .....	<b>71</b>
Bratapfel .....	71
Hüttenkäse-»Milchreis« mit Erdbeersauce .....	72
Heidelbeer-Joghurt-Muffins .....	73
Schoko-Cookies .....	74
Fruchtgummi .....	75
Zuckerfreie Schokolade .....	76
Schokosauce .....	76
Schokoglasur und dunkle Schokolade .....	77
Weißer Schokolade .....	77
Schoko-Bananen-Kugeln .....	78
Schoko-Creme mit Beeren .....	80
<b>Snacks</b> .....	<b>81</b>
Schinken-Zucchini-»Baguette« .....	81
Gurkensushi .....	82
Rote-Bete-Zucchini-Türmchen .....	84
Gefüllte Schinkenröllchen .....	86
<b>Eis, Frozen Yoghurt</b> .....	<b>87</b>
Erdbeer-Eis .....	87
Coole Fruity-Bites .....	88
Schoko-Popsicles .....	90
<b>Brot, Brötchen, Cracker</b> .....	<b>91</b>
Brot .....	91
Brötchen .....	92
Pikante Quinoa-Cracker .....	94
<b>Knabbern</b> .....	<b>95</b>
Käse-Chips .....	95
Brokkolistrunk-Chips .....	96
Zucchini-Chips .....	98
Salami-Chips .....	99
Apfelschalen-Chips .....	100
<b>Basics</b> .....	<b>101</b>
Nuss-Nugat-Creme .....	101
Ketchup .....	102
Frischkäse-Dips .....	103
Gemüsebrühenpaste .....	104
Marmelade .....	105
Erdnussbutter .....	106
Danksagung .....	108
Über die Autorin .....	109
Bild- und Rezeptnachweis .....	110