

REZEPTVERZEICHNIS

Ananas-Konfitüre	80
Apfel-Haselnuss-Pancakes	77
Apfelkompott	148
Apfel-Zimt-Porridge	71
Bananen-Shake	52
Bannock (Grundrezept)	88
Bannock Kürbiskern-Zwetschge	90
Bannock Sonnenblumenkern-Karotte	90
Bannock Walnuss-Apfel	90
Barbecuesauce	99
Beeren-Fruchtleder	60
Blaubeeren-Shake	52
Cashew-Paprika-Aufstrich	101
Cashew-Vanille-Porridge	72
Chiaissimo	76
Chiapudding	140
Chili sin Carne	124
Couscous-Salat	116
Cranberry-Konfitüre	80
Cranberry-Pistazien-Kuchen mit Vanille	155
Curry-Bananen-Sauce	98
Dattel-Pistazien-Porridge	70
Erdbeer-Fruchtaufstrich	79
Erdbeer- oder Himbeerpudding	140
Erdbeer-Vanille-Shake	53
Feige-Apfel-Konfitüre	81
Feige-Kokos-Sportriegel	58
Feige-Nuss-Müsli	74
Früchte-Hefekuchen	157
Fruchtleder (Grundrezept)	60
Frühstücks-Shake (Grundrezept)	50
Gemüsesuppe mit Tiroler Knödel	112
Germknödel mit Powidlfüllung	142
Gerstlsuppe Tiroler Art mit Beef-Jerky	110
Gewürzkakao	66
Glasnudeln mit Mango-Curry-Sauce	128
Gnocchi	133
Gojibeeren-Pinienkern-Müsli	73

Golden Milk	67
Gurken-Dill-Dip	97
Haselnuss-Kaffee-Kuchen mit Cardamom	156
Heidelbeer-Fruchtaufstrich	79
Himbeer-Fruchtaufstrich	79
Himbeer-Mandel-Müsli	75
Jerky Asia	63
Jerky Barbecue	63
Jerky Pure	62
Kaffeepudding	139
Kaiserschmarrn	146
Kaiserschmarrn (glutenfrei)	147
Karamellpudding	139
Kartoffelsuppe mit Steinpilzen	108
Ketchup	100
Knoblauchdip	98
Kokos-Curry-Reis mit Cashewkernen	130
Kokospudding	140
Kürbis-Bechamelsauce	127
Kürbiskern-Kokos-Aufstrich	103
Kürbis-Pancakes (pikant)	84
Macadamia-Nuss-Sportriegel	57
Mais-Tortillas	91
Mandel-Schoko-Kuchen mit Zimt	154
Mango-Kokos-Creme	141
Mango-Zitrone-Shake	53
Marillen-Konfitüre	80
Marille-Vanille-Sportriegel	57
Mayonnaise (Basissauce)	96
Milchreis	143
Nektarine-Banane-Fruchtleder	60
Nudeln mit würzig-feuriger Tomatensauce	125
Nudeln Soja-Bolognese	126
Omelette Spanische Art	129
Pain-Perdu – French Toast	149
Palatschinken	144
Palatschinken (glutenfrei)	145
Pfannen-Brioche	93

Pfannen-Piroggen mit Steinpilzfüllung	118
Pfifferling-Risotto mit Safran	131
Pilzgulasch mit Spätzle	134
Polenta-Taler	85
Porridge (Grundrezept)	69
Quinoaotto	132
Quinoa-Zucchini-Bratlinge mit Kartoffelbrei und Paprikasauce	120
Rooibos Chai	68
Rote Linsen Suppe	106
Rührei (Grundrezept)	82
Rührei mit Bärlauch	83
Rührei mit Pilzen	83
Rührei mit Tomaten und Lauch	83
Schokoladen-Brotaufstrich	81
Schoko-Mandel-Sportriegel	58
Schokopudding	139
Schoko-Shake	52
Senf (scharf)	101
Soja-Laibchen	117
Spalterebensuppe mit Zwiebel und Knoblauch	111
Sportriegel (Grundrezept)	56
Sport-Shake (Grundrezept)	51
Sport-Shake Vegan (Grundrezept)	51
Süßkartoffelsuppe mit gerösteten Kokos-Chips	109
Tomaten-Foccacia	92
Tomaten-Pinienkern-Aufstrich	102
Tomatenpressknödel mit Pfifferlingsauce	122
Tomatensuppe mit Pignoli und Reis	107
Trekking-Parmesan	127
Vanillepudding (Grundrezept)	138