

INHALTSVERZEICHNIS



EINLEITENDE WORTE

About Miss Nutri	1
Was zeichnet die Gerichte aus?	4

SÜSSES & DESSERTS

Gries-Cake	11
Karotten-Nuss-Kuchen	12
Schokomus	13
Bananenbrot	14
Porridge	15
Haferflockenkekse	16
Topfen-Nuss-Creme	17

SUPPEN & EINTÖPFE

Brokkolisuppe	20
Tom-Tofu Suppe	21
Spalterbsensuppe	22
Kürbissuppe mit Einlage	23
Haferflockensuppe	24
Kräftigende Hühnersuppe	25
Gersten Eintöpfchen	26
Wurzeltöpfchen	27

PÜREES & SOSSEN

Feinschmecker-Platte	29
Ernst Erbsinger mit Hüttenkäse	30
Brokk-Zucc-Soße	31
Gmiassoß' Nutriener - Basic	32
La-Veggie-Soße à la MissNutri	33

SALATE KALT & WARM

Bohnen-Paul & Vollkorntoast	35
Buchweizen-Boris	36
Kürbiskernöl-Karfiolsalat	37
Karottensalat mit Ei und Vollkorntoast	39
Bitter-Bete-Bombe	40
Quinoa Salat	41

AUS DEM OFEN

Ofengemüse	43
Ofengemüse 2.0 mit Spinatsalat	44
Ofenforelle mit Pettoffeln & Tsatsiki	45
Causa Bettiña	46
Spinatstrudel	47
Faschierte Nutri-Laibchen	48

INHALTSVERZEICHNIS



HAUPTGERICHTE

Sommer-Speed-Prep-Pasta	50
Bauchwohl-Pasta One Pot	51
Brokkoli Britta	52
Jägerpfännchen	53
Lavoodles	54
Mexikanische Nudelpfanne	55
Shreck-Töpfchen	56
Kartoffeln, Erbsen & Hüttenkäse	57
Kartoffeln, Spinat & Spiegelei	58
Kartoffeln, Brokkoli & Hüttenkäse	59
Gelbfieber	60
Klassischer Gemüsereis	62
Kürbis "Risotto"	63
Erbsenreis mit Lachsfilet	64
More Than Habichuelas Rojas	65
Tom-Tofu-Reis	66
Spinobel	67
Buchweizen mit Tomaten & Spinat	68
Feurige Frederike	69
Mais-Hühnchen im Vollkornwrap	70
King Quinkohl	71

DIPS, SOSSEN & AUFSTRICHE

Hummus	74
Red Rübli Hummus	75
Brokkoli Dip	76
Brokkolisoße mit Ofenkürbis	77
Joghurtsoße Basic	78
Senfsoße	79
Tsatsiki	80
Karottenaufstrich	81
Paprikaaufstrich	82

EINBLICK IN DIE ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT

Das perfekte Verhältnis	83
Richtwerte Makronährstoffe	86
Meal Prep	92
Umgang mit Käse, Fetten, Ölen & Zucker	98
Unverträglichkeiten beginnen im Alltag	107
Antientzündliche Ernährung	111
Workshops	118