

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 |