

Jacky Gehring

BodyReset[®]

Vegetarisch genießen

100 x basisch gut
und
fleischlos glücklich

Mit Beilage:
Vegetarisch-vegane Neutralisationsphase
1. und 2. Woche



Vorwort
Liebe Leserinnen und Leser! 6

EINLEITUNG

Einleitung 10

DIE REZEPTE

Für den
kleinen Hunger 20

Salat mit Mango und Käsewürfeln *Seite 39*

LowCarb Pizza, Brot,
Quiche und Co. 44

Zwiebel-Pilze-Tofu-Pizza *Seite 52*

Pfannenfertig 58

Veganes Chili sin Carne *Seite 70*

Bratlinge, Puffer und Frikadellen

78

Polnische Wirsing-Frikadellen *Seite 88*



Backen und Grillen

90

Schaschlik à la Jacky *Seite 103*



Soßen und Dips

118

Salatsoße Basic *Seite 120*



Süße Verführungen ohne Reue

130

Blaubeerpancakes *Seite 132*



Bildnachweis – Impressum 142

Sach- und Rezeptregister 143