

Dr. Libby Weaver

Stoffwechsel-Kick

Power-Rezepte zum Abnehmen



TRIAS



8 Zu diesem Buch

11 **Dr. Libbys
Stoffwechsel-Geheimnis**

12 Die richtige Ernährung – so funktioniert's!

29 **Power-Rezepte**

33 Frühstück

49 Smoothies und Drinks

59 Mittagessen

91 Snacks

103 Abendessen

135 Dressings und Würzsauzen

151 Desserts

168 Speisekammer-Grundausrüstung

169 Hinweise zur Lagerung

169 Glossar

172 Danksagung

173 Mehr über die Autorinnen

174 Rezeptverzeichnis

Rezeptverzeichnis

- A**
- Afrikanische Schwarzaugenbohnen 104
 - Alkoholfreie Piña Colada 54
 - Alkoholfreier Minz-Limetten-Beeren-Cocktail 54
 - Ananas**
 - Alkoholfreier Piña Colada 54
 - Tropisches Ananas-Chutney 138
 - Apfelsalat mit süßsaurem Dressing 94
 - Avocado**
 - Cremiger Kürbiskern-Shake 52
 - Himbeer-Macadamia-Torte mit Schokoladenganache 152
 - Reispapier-Kelp-Nudeln mit Avocado 116
 - Schoko-Kürbiskern-Shake 54
- B**
- Bananen-Beeren-Kokos-Smoothie 50
 - Basis-Müsli 38
 - Beeren**
 - Alkoholfreier Minz-Limetten-Beeren-Cocktail 54
 - Bananen-Beeren-Kokos-Smoothie 50
 - Beeren-Mandel-Quinoa-Porridge 42
 - Erdbeer-Creme-Kuchen 164
 - Himbeer-Macadamia-Torte mit Schokoladenganache 152
 - Käsekuchen mit Heidelbeeren und weißer Schokolade 160
 - Belegtes Power-Brot 61
 - Blattgemüse-Burritos mit Kidneybohnen 106
 - Blumenkohl**
 - Cashew-Blumenkohl-Suppe mit Quinoasprossen 104
 - Bohnen**
 - Afrikanische Schwarzaugenbohnen 104
 - Blattgemüse-Burritos mit Kidneybohnen 106
 - Ingwer-Sesam-Bohnen mit Weißfisch 108
 - Mungbohnen-Dal 130
 - Brain Balls 92
- C**
- Brot**
 - Belegtes Power-Brot 61
 - Essener Brot mit Ei und Gemüse 34
 - Frühstückssalat mit Essener Brot 36
 - Cashewkerne**
 - Cashew-Blumenkohl-Suppe mit Quinoasprossen 104
 - Cashew-Sour-Cream 146
 - Cashewkäse-Sauce 146
 - Erdbeer-Creme-Kuchen 164
 - Heiße Cashew-Schokolade 98
 - Möhren-Cashew-Mais-Suppe 108
 - Möhrenkuchen mit Kokos-Cashew-Glasur 96
 - Rohe Satay-Sauce 136
 - Röstgemüse-Crumble 80
 - Rote Sauce 140
 - Rote-Bete-Chocolate-Mud-Cake 156
 - Satay-Hähnchen-Salat 115
 - Schokoladen-Minz-Riegel 162
 - Zitronen-Limetten-Tarte 158
 - Cremiger Kürbiskern-Shake 52
- D**
- Dinkelpizza mit Macadamia-pesto 126
- E**
- Eier**
 - Frittata-Muffins mit Röstgemüse und Roter Sauce 44
 - Grün gefüllte Crêpes 44
 - Herzhaftes Frühstücks-Durcheinander 36
 - Kräuter-Rührei 38
 - Kürbispfannkuchen mit Ahornsirup-Pekannüssen und Kokosjoghurt 41
 - Mayonnaise 142
 - Supergrüne Frittata 74
 - Einfache Schokoladen-trüffeln 94
- Erbesen**
- Schälerbsen-Kartoffel-Küchlein 82
 - Schälerbsensuppe 60
 - Erdbeer-Creme-Kuchen 164
 - Essener Brot mit Ei und Gemüse 34
- F**
- Fisch**
 - Grüne-Linsen-Tabouleh mit Weißfisch 71
 - Ingwer-Sesam-Bohnen mit Weißfisch 108
 - Frittata-Muffins mit Röstgemüse und Roter Sauce 44
 - Frühstückssalat mit Essener Brot 36
- G**
- Grün gefüllte Crêpes 44
 - Grüne-Linsen-Tabouleh mit Weißfisch 71
 - Grüner Smoothie 50
 - Grüngemüse-Pasta 118
 - Grünkohl**
 - Grüngemüse-Pasta 118
 - Satay-Hähnchen-Salat 115
- H**
- Hackfleisch**
 - Spaghetti Bolognese mal anders 120
 - Hähnchen**
 - Pad-Thai-Huhn 110
 - Pesto-Nudelsalat mit Hähnchen 66
 - Prallvolles Pfannengerührtes 123
 - Satay-Hähnchen-Salat 115
 - Heiße Cashew-Schokolade 98
 - Herzhaftes Frühstücks-Durcheinander 36
 - Himbeer-Macadamia-Torte mit Schokoladenganache 152
 - Hummus 144
- I**
- Ingwer**
 - Ingwer-Cashew-Gemüse-Bratreis 78
 - Ingwer-Sesam-Bohnen mit Weißfisch 108
- K**
- Kakao**
 - Brain Balls 92
 - Einfache Schokoladen-trüffeln 94
 - Heiße Cashew-Schokolade 98
 - Himbeer-Macadamia-Torte mit Schokoladenganache 152
 - Käsekuchen mit Heidelbeeren und weißer Schokolade 160
 - Omega-Fettsäuren-Schoko-sauce 154
 - Rote-Bete-Chocolate-Mud-Cake 156
 - Schoko-Knusper-Stückchen 157
 - Schoko-Kürbiskern-Shake 54
 - Schoko-Orangen-Tarte 166
 - Schoko-Samen-Bällchen 98
 - Schoko-Shake 52
 - Schokoladen-Minz-Riegel 162
 - Selbst gemachte Schokolade 154
 - Kartoffeln**
 - Kartoffelpuffer 42
 - Schälerbsen-Kartoffel-Küchlein 82
 - Käsekuchen mit Heidelbeeren und weißer Schokolade 160
 - Kichererbsen**
 - Hummus 144
 - Rote-Bete-Hummus 138
 - San Choy Bow 120
 - Veggie-Burger mit Koriandercreme 124
 - Kokos**
 - Alkoholfreier Piña Colada 54
 - Bananen-Beeren-Kokos-Smoothie 50
 - Kokos-Minz-Koriander-Raita 140
 - Kokosjoghurt 38
 - Lammfilet mit Naturreissalat und Kokos-Raita 128
 - Möhrenkuchen mit Kokos-Cashew-Glasur 96
 - Schoko-Knusper-Stückchen 157
 - Kräuter-Rührei 38

Kürbis

- Kürbispfannkuchen mit Ahornsirup-Pekannüssen und Kokosjoghurt 41
 - Kürbis-Süßkartoffel-Fritters 62
 - Naturreis-Sushi 76
 - Thai-Kürbissuppe 64
- Kürbiskerne**
- Cremiger Kürbiskern-Shake 52
 - Schoko-Kürbiskern-Shake 54

L**Lamm**

- Würziges Grüngemüse mit Lammfilet 114
- Lammfilet mit Naturreissalat und Kokos-Raita 128

Linsen

- Grüne-Linsen-Tabouleh mit Weißfisch 71
- Linsen-Süßkartoffel-Auflauf 122
- Moussaka 112
- Veggie-Burger mit Koriander-creme 124

M

Macadamiapesto 142

Mais

- Möhren-Cashew-Mais-Suppe 108

Mandeln

- Käsekuchen mit Heidelbeeren und weißer Schokolade 160
- Mandelmilch 50
- Mandel-Dattel-Shake 52

Mangold

- Grüner Smoothie 50
- Würziges Grüngemüse mit Lammfilet 114
- Mayonnaise 142

Minze

- Alkoholfreier Minz-Limetten-Beeren-Cocktail 54
- Kokos-Minz-Koriander-Raita 140
- Lammfilet mit Naturreissalat und Kokos-Raita 128
- Schokoladen-Minz-Riegel 162

Möhren

- Möhren-Cashew-Mais-Suppe 108
- Möhrenkuchen mit Kokos-Cashew-Glasur 96

Moussaka 112

Mungbohnen-Dal 130

Müsli

- Basis-Müsli 38

N

Naturreis-Sushi 76

Naturreissalat 84

Nudeln

- Grüngemüse-Pasta 118
- Pad-Thai-Huhn 110
- Pesto-Nudelsalat mit Hähnchen 66
- Prallvolles Pfannengerührtes 123
- Reispapier-Kelp-Nudeln mit Avocado 116
- Satay-Hähnchen-Salat 115
- Spaghetti Bolognese mal anders 120

Nüsse

- Apfelsalat mit süßsaurem Dressing 94
- Brain Balls 92
- Dinkelpizza mit Macadamiapesto 126
- Himbeer-Macadamia-Torte mit Schokoladenganache 152
- Möhrenkuchen mit Kokos-Cashew-Glasur 96
- Nussmus-Muffins 98
- Rote-Bete-Chocolate-Mud-Cake 156
- Schoko-Orangen-Tarte 166
- Schoko-Samen-Bällchen 98

O

Omega-Fettsäuren-Schoko-sauce 154

P

Pad-Thai-Huhn 110

Pesto-Nudelsalat mit

Hähnchen 66

Pilze

- Belegtes Brot 61
- Herzhaftes Frühstücksdurcheinander 36
- San Choy Bow 120

Pizza

- Dinkelpizza mit Macadamiapesto 126
- Prallvolles Pfannengerührtes 123

Q**Quinoa**

- Beeren-Mandel-Quinoa-Porridge 42
- Moussaka 112
- Quinoa-Bratreis 70
- Quinoa-Röstgemüse-Küchlein 68
- Quinoa-Sushi 72
- Reispapierrollen mit Quinoa 86
- Röstgemüse-Crumble 80
- San Choy Bow 120

R**Reis**

- Blattgemüse-Burritos mit Kidneybohnen 106
- Ingwer-Cashew-Gemüse-Bratreis 78
- Lammfilet mit Naturreissalat und Kokos-Raita 128
- Naturreis-Sushi 76
- Naturreissalat 84
- Quinoa-Röstgemüse-Küchlein 68
- Quinoa-Sushi 72
- Reispapier-Kelp-Nudeln mit Avocado 116

Reispapierrollen mit Quinoa 86

Rohe Satay-Sauce 136

Röstgemüse-Crumble 80

Rote Bete-Chocolate-Mud-Cake 156

Rote Sauce 140

Rote-Bete-Hummus 138

Rote-Bete-Mandel-Salat 92

S

Salatwrap mit Hummus und Sprossensalat 62

San Choy Bow 120

Satay-Hähnchen-Salat 115

Schälerbisen-Kartoffel-Küchlein 82

Schälerbisensuppe 60

Schokolade

- Schoko-Knusper-Stückchen 157

- Schoko-Kürbiskern-Shake 54
- Schoko-Orangen-Tarte 166
- Schoko-Samen-Bällchen 98
- Schoko-Shake 52
- Schokoladen-Minz-Riegel 162
- Selbst gemachte Schokolade 154

Spaghetti Bolognese mal anders 120

Spinat

- Belegtes Brot 61
- Grün gefüllte Crêpes 44
- Grüner Smoothie 50
- Schoko-Shake 52

Sprossen

- Salatwrap mit Hummus und Sprossensalat 62
- Satay-Hähnchen-Salat 115
- Supergrüne Frittata 74
- Sushi-Dressing 142

Süßkartoffeln

- Kartoffelpuffer 42
- Kürbis-Süßkartoffel-Fritters 62
- Linsen-Süßkartoffel-Auflauf 122
- Möhren-Cashew-Mais-Suppe 108
- Moussaka 112
- Thai-Kürbissuppe 64
- Süßsaures Salatdressing 146

T

Thai-Kürbissuppe 64

Thai-Nudeldressing 144

Tomaten

- Spaghetti Bolognese mal anders 120
- Tomatenkonfitüre 136
- Tropisches Ananas-Chutney 138

V

Veggie-Burger mit Koriander-creme 124

W

Würziges Grüngemüse mit Lammfilet 114

Z

Zitronen-Limetten-Tarte 158