

Dr. Libby Weaver

# Stoffwechsel-Kick

Power-Rezepte zum Abnehmen





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-Grundausstattung

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**

- Kürbispannkuchen 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

Schälerbsen-Kartoffel-Küchlein 82

Schälerbsensuppe 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