



E A T B E T T E R

SINCE 2014

N O T L E S S

Nadia Damaso

Inhaltsverzeichnis

Vorwort ... 11

Die Philosophie hinter «Eat Better Not Less» ... 13

Was ist in meinem Küchenschrank? ... 20

Küchenutensilien, Tipps & Tricks ... 23

Superfoods – meine Favoriten ... 24

Frühstück ... 45

Hauptgerichte ... 115

Desserts ... 201

Danke! ... 248

Register ... 250

Rezepte

FRÜHSTÜCK

Bananeneis- & Beeren-Kreationen

Bananen-Cashewnuss-Eiscreme mit Erdbeeren	46
Eiskalte Power-Blaubeerbowl	48
Karob-Bananeneiscreme mit Chia-Vanille-Pudding	51
Bananeneis mit Weizengras & Macapulver	53
Bunte Acaibeerenschüssel	54
Vanille-Bananeneis & Kakao-Erdnuss-Bananeneis	57
Blaubeer-Quinoa mit Bananeneis	58
Ovomaltine-Bananeneis	60
Maca-Bananen-Eis	63
Vanilliertes Bananeneis mit Karamell	65
Kokos-Bananen-Eis mit Schoko-Kokos-Sauce	66

Oatmeal/Porridge & Chia-Bowl

Kakao-Bananen-Porridge	68
Cremiges Quinoa-Porridge mit Beeren	70
Porridge mit Beerenvariationen	72
Hirseporridge mit Feigen & Cranberries	75
Peanutbutter-Jelly-Oatmeal	76
Mango-Bananen-Couscous	78
Hafer-Chia-Frühstück mit heißen Beeren	80
Hirse-Hafer-Porridge mit karamellisierter Banane	82
Mandelmilch-Chiapudding mit gerösteten Nüssen	85
Chiapudding mit Brombeersauce	86
Amarantbrei auf Himbeercoulis	88

Shakes & Smoothies

Erdnuss-Haferflocken-Shake	92
Brombeer-Himbeer-Shake	95
Mangocreme mit Honig-Sesam-Kokoschips	96
Sündhaft süßer Kakaoshake	99
Blaubeeren-Minze-Joghurt-Shake	100
Erfrischender Tropical Ananas-Soja-Smoothie	103

Knusprig & Gebacken

Zimt-Knuspermüesli mit Bananen-Zimt-Milch	104
Dinkelwaffeln mit Mandelcreme & Beeren	106
Rhabarber-Pfirsich-Kompott mit Buchweizen-Granola	109
Süsse Toasts	110
Beeren mit Hafer-Cornflakes-Streusel	112

HAUPTGERICHTE

Pasta, Pizza & Reis mal anders

Hausgemachte Tagliatelle mit mediterranem Gemüse	116
Zweierlei hauchdünne Avocado-Tortilla-Pizza	118
Reisnudeln & Gemüse mit Erdnuss-Soja-Sauce	121
Schwarze Reis-Paella mit Shiitake & Weizengras-Aioli	122
Spaghetti mit Ziegenfrischkäse & Zitronensauce	125
Blumenkohl-Basilikum-Pizza mit Tomaten & Feigen	126
Zucchinitagliatelle mit Pilzsauce	129
Fusilli mit Federkohl-Minze-Pesto	132
Zucchininudeln mit Kürbis-Hackfleisch-Bolognese	134

Sandwich, Burger, Toast & Wrap

Süßkartoffel-Avocado-Burger mit gegrilltem Gemüse	136
Spiegelei mit Spinat auf Vollkornbrötchen	139
Cremige Cashew-Curry-Karotten im Vollkornwrap	141
Avocadotoast mit gebratenen Pilzen	142
Capreseburger mit Pulled Chicken	144

Fleisch & Fisch

Tacos mit Lachs-Mango-Peperoni-Füllung	146
Thunfischsteak in Sesamkruste mit Brokkoli-Limetten-Creme	148
Süßkartoffelpüree mit Trutenrouladen in Mandelkruste	151
Salade niçoise mit Mango-Dressing	153
Lauwarmer Spargel-Pfirsich-Salat	154
Zitronen-Honig-Poulet in Hanfherzenkruste	157
Rindsfilet mit Zwetschgen-Brombeer-Sauce	158

Salat & Gemüse

Bunter Federkohlsalat	162
Erbсен-Edamame-Bällchen im Mandelmantel	165
Fruchtige Süßkartoffel-Tarte mit Dattel-Hummus	166
Gebatene Aubergine mit Spinat-Artischocken-Dip	169
Erfrischender Bulgursalat	170
Salatrollen im Reispapier mit Mango-Chili-Sauce	172
Spinatsalat mit Beeren, Feta & Avocado	175
Asiatischer Blumenkohl-Gemüse-Reis mit Sojasauce	176
Caponata & Oregano-Maiscracker	179
Tomaten-Couscous mit Joghurt-Minze-Sauce	180
Spinatsalat mit Mango & Edamame	182
SomTam – Thai-Salat mit grüner Papaya	185
ZuckermaisKolben mit Rosmarin-Hummus	186
Farbige Gemüse-Hirse-Pfanne	189
Quinoa-Tricolore-Salat mit Federkohl	190

Snacks für den kleinen Hunger

Süßkartoffel- & Gemüsechips	192
Vietnamesische Reisrollen mit Krevetten & Sojasprossen	194
Federkohlchips aus dem Ofen	197
Süßkartoffel-Pommes-frites mit Tahini-Dip	198

DESSERTS

Die Klassiker neu erfunden

Tarte Tatin mit Kokos-Thymian-Eis	203
Schokolade ganz nach Lust & Laune	204
Bananen-Sushi	206
Schokomousse mit Erdnusscreme	208
Cremige Amarant-Schokolade	211
Sonniger Fruchtsalat mit Zitronen-Mandel-Schaum	215

Kleine Leckereien & Bissen

Truffes mit Kokoscrunch & Pistazien	216
Warmer Bananen-Kürbis-Traum	218
Eis am Stiel – für heiße Sommertage	220
Selbstgemachtes Popcorn zweierlei	223
Wassermelonen-Pizza mit Cashewnusscreme	224
Superfood-Kakao-Kugeln	226

Kuchen, Brownie, Muffin & Pancake

Blaubeeren-Kokos-Muffins	229
Bananen-Chia-Cake	230
Eiskalte Mandel-Quark-Ecken	232
Eiskalter Bananen-Kirschen-Kuchen	237
Mokka-Kakao-Pancakes mit Karob-Vanille-Creme	238
Limetten-Pistazien-Kuchen mit Cashewnuss-Dattel-Boden	241
Süßkartoffel-Brownies mit Buchweizen & Nüssen	242
Nuss-Nougat-«Cheesecake» mit Schokocreme	246