

Inhalt

<i>Kochen mit Flohsamenschalen</i>	1
<i>Herausgeber</i>	2
<i>Vorwort</i>	3
<i>Inhalt</i>	4 - 5
<i>Wissenswertes über Flohsamen</i>	6
<i>und Flohsamenschalen</i>	
<i>Studien</i>	7
<i>Demographischer Wandel</i>	8
<i>& Wissen über den Darm</i>	
 <i>Frühstück & Müsli</i>	9
 <i>Vollwert-Müsli mit Früchten</i>	10
<i>Ballaststoff-Müsli</i>	11
<i>Fitmacher-Vesper</i>	12
 <i>Fisch</i>	13
<i>Lachs mit Bandnudeln</i>	14
<i>Forelle Müllerin mit Psyllium</i>	15
<i>Seelachsrollchen mit Liebstöckel</i>	16
 <i>Gemüse & Vegetarisches</i>	17
<i>Auberginen mit Mozzarella</i>	18
<i>und Parmesankäse</i>	
<i>Quarknocken mit Spinat</i>	19
<i>Wirsingröllchen mit Hirse</i>	20
<i>Spinatstrudel</i>	21
<i>Kartoffelpuffer</i>	22
<i>Blumenkohlrischen mit Psyllium paniert</i>	23
<i>Eieromelett mit Käse</i>	24
<i>Ratatouille</i>	25
<i>Zucchinihutney</i>	26
<i>Tsatsiki mit Psyllium</i>	27
 <i>Fleisch & Geflügel</i>	28
<i>Hühnerschnitzel mit Joghurt</i>	29
<i>Nudelsalat mit Hühnerfleisch</i>	30
<i>Schnitzel Wiener Art</i>	31

Gefüllte Krautblätter	32
Gefüllte Paprikaschoten	33
Spaghetti Fleischsauce	34

Beilagen	35
Böhmische Semmelknödel	36
Speckknödel	37
Käseknödel	38
Spinatknödel	39
Sahnekartoffeln	40

Dessert & Kuchen & Süßspeisen	41
Apfelkuchen mit Quark	42
Apfelstrudel	43
Zwetschenkuchen	44
Zitronenkuchen	45
Schokomuffins	46
Osterbrot	47
Palatschinken	48
Pfannkuchen (Liwanzen)	49
Reisauflauf	50
Kaiserschmarren	51
Tiramisu mit Erdbeeren	52
Fruchtbecher Sommertraum	53

Weihnachtsplätzchen	54
Hausgemachter Stollen	55
Kokoshäufchen	56
Linzer Plätzchen	57
Plätzchen mit Sonnenblumenkernen	58
Wallnuss-Schokoplätzchen	59

Gut verdauen und Gewicht reduzieren	60
--	----

Erfahrungshinweis:

nach längeren Versuchen mussten wir feststellen, dass **Soßenzubereitung** mit Flohsamenschalen nicht zu empfehlen ist, die Konsistenz der Soße wird geändert und entspricht nicht unseren Vorlieben.