

Veronika Pichl

Einfach kochen MIT DEN ZEROS

70 genussvolle Gerichte mit 0-Punkte-Lebensmitteln
nach den Weight-Watchers®-Methoden

© 2021 des Titels »Einfach kochen mit den Zeros« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1677-6) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-vg.de

riva

Unabhängig
recherchiert,
nicht von den
Markeninhabern
beeinflusst.



© 2021 des Titels »Einfach kochen mit den Zeros« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1677-6) byrivia Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-vg.de



INHALT

- 7** **WEIGHT WATCHERS®: LECKER ABNEHMEN NACH PUNKTEN**
- 8** **DIE PLÄNE IM ÜBERBLICK**
- 9** **DIE »ZEROS« – 0-PUNKTE-LEBENSMITTEL ZUM SATTESSEN**
- 10** **ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH**

- 11** **SMOOTHIES UND SHAKES**
 - 12 Wassermelonen-Erdbeer-Slushie
 - 13 Whipped Coffee
 - 14 Milchshakes
 - 17 Bananen-Haferflocken-Smoothie
 - 18 Heidelbeer-Trinkjoghurt

- 19** **FRÜHSTÜCK**
 - 20 Obstsalat
 - 23 Bananen-Pancakes
 - 24 Gebackene Apfelringe
 - 26 Heidelbeer-Quark-Bowl
 - 27 Griess-Porridge mit Beeren
 - 28 Himbeer-Kiwi-Chiapudding
 - 30 Piña-Colada-Chiapudding



31 SALATE UND SUPPEN

- 32 Blumenkohl-Couscous-Salat
- 34 Hähnchen-Gemüse-Salat im Glas
- 35 Thunfisch-Brokkoli-Salat
- 36 Salat mit gebratener Aubergine
- 38 Rote-Bete-Apfel-Salat
- 39 Blumenkohl-Sellerie-Suppe
- 40 Feine Karottensuppe
- 42 Gemüse-Hühner-Suppe
- 44 Kürbissuppe

45 VEGETARISCHE UND VEGANE GERICHTE

- 46 Selleriesteaks mit Brokkolistampf
- 48 Eiermuffins
- 49 Ratatouille
- 50 GemüseFrittata aus dem Ofen
- 52 Zucchininudeln mit Blumenkohl-Sauce à la Alfredo
- 53 Gebratener Weisskohl mit Ei
- 55 Gemüsepizza
- 56 Weisskohl-Pilz-Pfanne
- 59 Omeletts mit Gemüsefüllung
- 60 Pilzbolognese mit Kürbispasta
- 63 Spaghetti-Kürbis mit Tomatensauce
- 64 Gemüsepommes mit Dip

65 GERICHTE MIT GEFLÜGEL

- 66 Hähnchen-Blumenkohlreis-Pfanne mit Tomatensalat
- 69 Bruschetta-Putenschnitzel mit Blumenkohlpuree



© 2021 des Tiefs » Einfach kochen mit den Zeiss von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1677-6) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de



- 70 HähnchenFrikadellen mit Gemüse
- 72 Indisches CurryGemüse mit Hähnchen
- 75 Gyros-Teller
- 76 Putenschnitzel-Gemüse-Auflauf
- 79 Weisskohl-Tomaten-Eintopf
- 80 Hähnchen-Blumenkohl-Curry

81 **GERICHTE MIT FLEISCH**

- 82 Schnitzel Szedediner Art
- 85 Schweinegeschnetzeltes mit Tomaten-Champignon-Sauce und gekochtem Blumenkohl
- 86 Asia-Pfanne mit Schweinefilet
- 89 Rindfleischstreifen auf Kürbispüree mit Zucchinistückchen
- 90 Rindfleisch-Erbsen-Topf
- 93 Schweinemedallions mit Champignon-Frischkäse-Sauce und Karottennudeln
- 94 GemüseEintopf mit Tatar

95 **GERICHTE MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN**

- 96 Salatwraps mit Thunfischfüllung
- 99 Gebratener Fisch auf Erbsencreme
- 100 Fischfilet mit grünen Bohnen und schneller Tomatensauce
- 103 Fischpäckchen aus dem Ofen auf Gurkenbett
- 104 Bunte Garnelenpfanne
- 106 Garnelen mit ZucchiniNudeln



107 BROT UND BRÖTCHEN

- 108 Brötchen
- 111 Haferflocken-Eiweiss-Brot
- 112 Bananenbrot

113 SNACKS, AUFSTRICHE UND DIPS

- 114 GrünkohlChips
- 116 Energiebällchen
- 117 Gefüllte PaprikaSchiffchen
- 118 LauchzwiebelDip
- 119 Fruchtspieße mit süßem Dip
- 120 HeidelbeerAufstrich

121 SÜSSES UND DESSERTS

- 122 Skyr-Törtchen
- 125 Brownies
- 126 Bananen-Haferflocken-Kekse
- 129 ErdbeerSorbet
- 130 Himbeer-Skyr-Muffins
- 133 Heidelbeer-Nicecream

134 REZEPTVERZEICHNIS MIT PUNKTEN

138 ÜBER DIE AUTORIN

139 KOSTENLOSES BONUSMATERIAL ZUM BUCH

140 DANKSAGUNG

141 BILD- UND REZEPTNACHWEIS

142 ZUTATENREGISTER