



# Happy FAST FOOD

Abnehmen und schlemmen mit 60 Rezepten  
für Lieblingsgerichte und Soulfood

© 2021 des Titels: Happy Fast Food von Julia Bottar (ISBN 978-3-7423-1900-5) by riva Verlag,  
Münchener Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.riva.de](http://www.riva.de)

riva



# Inhalt

## 17 Basics

- 18 Basic-Teig für Wraps
- 21 Protein-Burgerbrötchen
- 22 Toasties
- 25 Toastbrot
- 26 Ketchup ohne Zucker
- 29 Currysoße
- 30 Salsa
- 33 Sour Cream

## 35 *Beilagen und Snacks*

- 36 Krautsalat
- 39 Mozzarella-Sticks
- 40 Panierte Sellerie-Sticks
- 43 Corn Ribs
- 44 Gemüsechips
- 47 Nudelchips
- 48 Karotten-Pommes mit Parmesan
- 51 Chili-Cheese-Nachos
- 52 Käse-Wolken





## 55 *Hauptspeisen*

- 57 French-Tomate-Mozzarella-Toast
- 58 Poke Bowl
- 61 Pulled-Chicken-Salat
- 62 Griechischer Reissalat
- 65 Crispy Chicken Salad
- 66 Quinoa-Burger
- 69 Neuburger Rahmfleck light
- 70 Hühnerschenkel vom Blech mit Rucola-Pesto
- 73 One-Pot-Bolognese
- 74 Zucchini à la Carbonara
- 77 Spinat-Lachs-Tarte
- 78 Tikka Masala
- 81 Gyrosteiler mit Salat, Reis und Skyrziki
- 82 Big-Mac-Rolle
- 85 Pizzasuppe
- 86 Platte Laugenstangen
- 89 Schüttelpizza Hawaii
- 90 Pfannenpizza Schinken-Rucola
- 93 Pfannen-Lasagne
- 94 Crispy-Chicken-Burger
- 97 Taco-Wraps
- 98 Gebratene Nudeln mit Rind
- 101 Pide mit Spinat-Feta-Füllung
- 102 Chili-Cheese-Pommes

## 105 Getränke und Desserts

- 107 Fruchtiger Dalgona
- 108 Baby-Pancakes mit Erdbeerpüree
- 111 Proteinwaffeln
- 112 Kirsch-Orangen-Ice-Tea
- 115 Schoko-Bananen-Eis-Shake
- 116 Pfirsich-Maracuja-Smoothie
- 119 Spaghetti-Eiscreme
- 120 Coco-Cookie-Dough
- 123 Himbeer-Vanille-Eisshake
- 124 Gebackene Banane
- 127 Gebackene Apfelringe
- 128 Zucchini-Brownies
- 131 Mango-Passion-Tiramisu
- 132 Zitronen-Protein-Eis
- 135 Churros
- 136 Blueberry Ice Drops
- 139 Apple Crumble mit Nice Cream
- 140 Plunderteilchen mit Pflaume
- 143 Chia-Schoko-Pudding

