Unsere Frühstücksphilosophie

Meal Prep - die clevere Vorbereitung ... 9
Küchenhelfer ... 11
Basics ... 11
Ausgewogene Ernährung am Morgen ... 11
Nachhaltige Zutatenwahl ... 13
Bleib neugierig und kreativ ... 15

Granola

Nuss-Granola ... 19
Schoko-Kokos-Granola ... 21
Apfel-Walnuss-Granola ... 23
Bananen-Gewürz-Granola ... 25

Porridge

Basisrezept ... 29
Schoko-Orangen-Porridge ... 31
Walnuss-Birnen-Porridge ... 33
Mohn-Zwetschgen-Porridge ... 35
Himbeer-Pistazien-Porridge ... 37
Apfel-Nuss-Porridge ... 39
Kokos-Beeren-Porridge ... 41
Immunbooster-Porridge ... 43
Buchweizen-Bananen-Porridge ... 45
Kürbis-Mandel-Porridge ... 47

Müslis & Overnights

Jahreszeitenmüsli ... 51
Veganes Jahreszeitenmüsli ... 53
Orangencreme mit Kiwi ... 55
Green-Smoothie-Bowl ... 57
Beeren-Smoothie-Bowl ... 59
Birchermüsli ... 61
Chiapudding mit Mango ... 63
Pistazien-Overnight-Oats ... 65
Blaubeer-Overnight-Oats ... 67
Erdnuss-Schoko-Oats ... 69

Pancakes, Waffeln, Muffins & Co

Schoko-Bananen-Pancakes ... 73
Mohn-Zitronen-Pancakes ... 75
Kokoswaffeln ... 77
Grüne Waffeln ... 79
Müslimuffins ... 81
Blaubeermuffins ... 83
Apfel-Baked-Oats ... 85
Blaubeer-Mandel-Baked Oats ... 87
Walnusscrumble mit Vanille-Skyr ... 89
Proteinquark aus dem Ofen ... 91

Frühstücksriegel & Co

Frühstücksriegel ... 95
Schoko-Marillen-Cookies ... 97
Pistazien-Cookies ... 99
Frische Haferkugeln ... 101
Schoko-Kokos-Kugeln ... 103
Müsli-Cups ... 105

Brot

Leinsamenbrötchen ... 109
Knusperstangen ... 111
Protein-Bagels ... 113
Linsenbrot ... 115
Buchweizenbrot ... 117
Bananenbrot ... 119

Eiergerichte

Shakshuka ... 123
Eggs Benedict ... 125
Zucchinirührei ... 127
Bergomelette ... 129
Eiermuffins ... 131

Aufstriche & Basics

Apfelmus ... 135
Schnelle Beerenmarmelade ... 137
Zwetschgenröster ... 139
Nussmus ... 141
Schoko-Bohnen-Creme ... 143
Blitzschnelle Schokosauce ... 145
Salziges Dattelkaramell ... 147
Nussmilch ... 149
Zweierlei Hummus ... 151
Cashew-Peperoni-Dip ... 153
Baba Ganoush ... 155
Ricotta-Radieschen-Aufstrich ... 157

Drinks

Rucola-Smoothie ... 161
Rohnensaft ... 163
Ingwer-Shot ... 165
Gewürztee ... 167
Haselnusskakao ... 169
Golden-Orange-Latte ... 171
Matcha-Beeren-Latte ... 173
Mango-Lassi ... 174

Impressum ... 176

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1380471222

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK