

Inhalt

Als Frühstück oder nach dem Sport

Shakes und Smoothies

Wake-up-Shake	18
Happy-Day-Smoothie	20
Piña-Colada-Smoothie	22
Ever-Green-Smoothie	24
Detox-Smoothie	26
Oh-She-Glows-Smoothie	30
Coffee Smoothie	32
Indian Dream	34
Cranberry-Chai-Smoothie	36
Protein-Power-Shake	38

Bowls & Müslis

Hüttenkäse mit Erdbeeren und Zimt. ...	42
Kokosmüsli mit Früchtejoghurt	44
Blaubeer-Bowl	46
Rote Grütze mit Vanillejoghurt	50
Bananen-Erdnuss-Creme	52
Avocado-Smoothie-Bowl	54
Mandel-Erdbeer-Nicecream	56
Winter-Porridge	58
Chia-Pudding mit Himbeer-Topping. ...	62
Brombeer-Crumble mit Vanillejoghurt ..	64

Als Snack für zwischendurch

Shakes und Smoothies

Hallo-Wach-Shake	68
Mocca Choc	72
Kakao-Chili-Shake.....	74
Green-Power-Smoothie	76
Scharfer Gemüse-Shake.....	78

Kekse, Brötchen & mehr

Schoko-Brownies	82
Nachos	84
Müsli-Crunchies.....	86
Nussbrötchen.....	88
Rübli-Muffins.....	90