

INHALT

6 Vorwort

READY TO GO-SCHLONZ

- 8 Süße Frühstückspizza
- 10 Apfel-Haferflocken-Smoothie
- 12 Power-Schlonz
- 14 Baked Oats
- 16 Low Carb Erdbeer-Schlonz
- 18 Fatburner-Schlonz
- 20 Pflaumen-Zwieback-Schlonz
- 22 Joghurt-Protein-Bowl
- 24 Schoko-Kokos-Shake
- 26 Haferflocken-Bananen-Pfannkuchen
- 28 Hüttenfrühstück
- 30 Chia-Chocolate-Pudding
- 32 Gefüllte Melone

OVERNIGHT-SCHLONZ

- 34 Mokka Overnight Oats
- 36 Karotten Overnight Oats
- 38 Golden Overnight Oats
- 40 Banana Cream Iced Coffee
- 42 Chai Spiced Chia-Pudding
- 44 Raspberry Cheesecake Overnight Oats
- 46 Skyr-Porridge mit Chiasamen und Datteln
- 48 Zoats
- 50 Pumpkin Porridge
- 52 Bratapfel Overnight Oats
- 54 Nackthafer-Müsli
- 56 Mango-Chia-Pudding

- 58 Die zehn wichtigsten Zutaten
- 60 Die Autorin
- 62 Dankeschön