

Inhalt

3

Über die Autorin	4	Crunchy Mix-up	40	Müsliriegel	
Ein paar Worte vorab	5	Mandel-Mango-Magic	42	Crispy Choco-Nut	72
Wissenswertes zur		Frischkorn "Classic"	43	Zimtzauber-Crunchies	73
Vollwerternährung	6	Körnige Fruchtfreude	44	Apfel-Pflaumen Power	74
Zutaten	10	Reis-Rhapsodie	46	Banana Bliss	75
Praktische Anleitung	13	Mandelzauber	47	Crispy Coco & Cashew	76
		Knusper-Kraftmix	48	Energy Kick	77
Müslis				Powerballs	
Buchweizen Bowl	16	Porridge		Super Carrot Energy	78
Dinkelmix Delight	17	Blueberry Porridge	50	Apricot & Raspberry	80
Strawberry Special	18	Knusperzauber	51	Joghurt-Balls	81
Passion Power	20	Nuts & Karamell	52	Chocolate Dream	82
Schoki Energy-Bowl	21	Mus-Melange	53	Knabber Crunchy	83
Körner Knüller	22	Mango-Mix Hottie	54		
Das letzte Einkorn	24	Dried Fruit Medley	57	Cracker	
Quinoa-Kokos Spezial	25			Knusper-Cracker	84
Obstsalat X-tra	26	Smoothie		Kräuter-Cracker	85
Fruity Fusion	27	Schoki Blaubeer Boost	58	Käse-Cracker	86
Tropical Sunshine	28	Protein-Power Mix	59	Knabbernüsse	87
Chia Hirse Heaven	29	Tropischer Quinoa-Mix	60	Chili-Chips	88
Vanilla Dream Bowl	30	Zitrus-Ingwer-Power	62		
Sweet & Sour Delight	32	Avocado-Passion	63		
Sweet Berry Boost	33	Buchweizen Power	64	Anhang	
Sprossen-Liebe	34	Buttermilch-Berrys	66	Meine Lieblingsrezepte	89
Sprossen-Super-Power	36	Energie-Bombe	67	10 Wochen Ernährung	90
Tropische Reiszeit	37	Creamy Nuts & Fruits	68	Nie wieder Heißhunger	91
Crunch & Cream	38	Amaranth Citrus Splash	70	Mein Geschenk für dich	92
Snack Attack on the Go	39	Chocolate Whirl	71		