

# Inhalt

## FRÜHSTÜCK

Chia-Apfel-Frühstückspudding 4

---

## BROT

Apfel-Nuss-Brot 7

---

## KUCHEN, TORTEN & GEBÄCK

Apfeltorte 11

Apfel-Käsekuchen mit Zimtstreuseln 12

Französischer Apfelkuchen 14

Apfel-Haselnusskuchen 16

Bratapfel-Streuselkuchen 18

Apfel-Galette 20

Apfel-Birnen-Zwetschgen-Crumble 23

---

## HERZHAFTE GERICHTE

Linsensalat mit Apfel und Paprika 24

Quinoa-Mais-Apfel-Salat 27

Kürbis-Apfel-Suppe 28

---

## GETRÄNKE

Good Morning Smoothie 31

Apfel-Pfirsich-Limonade 32

## BIRNEN

---

### FRÜHSTÜCK

- Birnen-Mirabellen-Porridge 35  
Birnenmarmelade 36
- 

### KUCHEN, TORTEN & GEBÄCK

- Gedeckter Birnenkuchen mit Zimt und Ingwer 39  
Birnen-Küchlein 43  
Birnen-Kardamom-Kuchen 44  
Birnen-Cobbler 47  
Birnen-Muffins mit Vanille 48  
Birnen-Mandel-Schoko-Cookies 51
- 

### HERZHAFTE GERICHTE

- Dinkelflammkuchen mit Kürbis und Birne 52  
Brokkoli mit Birne und Reis 55
- 

### DESSERTS & SÜßE KLEINIGKEITEN

- Joghurt-Parfait mit Birnen und Honig 57  
Pochierte Birnen mit Lavendel und Sternanis 58
- 

### GETRÄNKE

- Birnen-Zitronenmelisse-Shrub 60  
Zitronengras-Birnen-Limonade 63