

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