

KAPITELREGISTER

Kernig & fruchtig

Hirseflocken-Quarkcreme mit Sanddorn-Aprikosen-Sauce	8
Kiwi-Apfel-Salat mit Quark-Pancakes	10
Obst-Getreide-Speise mit Mandelmus (vegan)	12
Chia-Frühstück mit Erdbeer-Bananen-Salat (vegan)	14
Warme Breakfast-Quinoa	16
Kirsch-Mango-Couscous-Salat	18
Crunch-Müsli-Wochenvorrat (vegan)	20
Bircher-Benner-Müsli (vegan)	22
Beeren-Ananas-Salat	24
Exotischer Obstsalat	24
Zwieback-Nuss-Crumble (vegan)	26
Dinkel-Frucht-Müsli (vegan)	28
Himbeermüsli mit Hirseflocken (vegan)	28
Nuss-Porridge mit Beeren	30
Apfelpfirs (vegan)	32
Süße Pause (vegan)	32
Graupen-Dickmilch-Kaltschale	34

Gemixt & geshakt

Birnen-Kefir-Mix	
Frühstücks-Lassi	
Gurken-Sellerie-Smoothie	
Melonen-Smoothie	
Himbeer-Buttermilch-Smoothie	
Paprika-Mandelmilch-Smoothie (vegan)	
Möhrendrink (vegan)	
Detox-Drink	
Blitz-Mix	
Fruchtmilch	
Happy Bee	
Breakfast-Smoothie	
Orangen-Smoothie mit Ingwer (vegan)	
Heiße Gewürzmilch	
Havanna-Moon-Chili-Flip (vegan)	
Erdbeer-Himbeer-Smoothie	
Erbeer-Minz-Smoothie	
Entschlackungs-Drink	
Green Summer Smoothie (vegan)	
Detox Start-up	
Energie-Frucht-Drink	

Belegt & gefüllt

Frühstücks-Burger	60
Fischerfrühstück	62
Champignon-Rührei mit Lachs	62
Lachsbrot mit Gurke	64
Forellenfilet in Vollkornbrot	64
Chai French Toast	66
Bagel mit Frischkäse und Paprika	68
Power-Sandwich	68
Sweet Sushi (vegan)	70
Rettich-Schnittchen mit Geflügelwurst	72
Kasseleröllchen	74
Vollkorn-Sandwich	76
New England Breakfast Toast	78
Ei im Brötchen	80
Asia-Rührei auf Pumpernickel	82

Gebacken & aufgestrichen

Tahini-Honig-Brötchen	86
Dinkelzopf mit Kürbiskernen (vegan)	88
Maisbrötchen (vegan)	90
Milchknäcke	92
Dinkel-Rosinen-Brötchen	94
Kornknacker (vegan)	96
Buchweizen-Beeren-Muffins	98
Glutenfreies Brot	100
Honig-Müsli-Stangen	102
Vollkornbrötchen (vegan)	104
Birnen-Walnuss-Brot	106
Hafer-Whoopies	108
Frühstücks-Scones	110
Erdbeer-Minz-Konfitüre (vegan)	112
Kichererbsenmus (vegan)	112
Erdbeer-Honig-Aufstrich	114
Süßkartoffel-Erdbeer-Aufstrich	114
Orientalischer Sojaquark (vegan)	116
Gurkenquark (vegan)	116
Bananenaufstrich	118
Kiwiaufstrich (vegan)	118
Artischockencreme (vegan)	120
Avocado-Limetten-Creme (vegan)	120

Titelrezept

Blitz-Müsli mit Saisonbeeren	122
--	-----

ALPHABETISCHES REGISTER

A	
Apfelreis (vegan)	32
Artischockencreme (vegan)	120
Asia-Rührei auf Pumpernickel	82
Avocado-Limetten-Creme (vegan)	120
B	
Bagel mit Frischkäse und Paprika	68
Bananenaufstrich	118
Beeren-Ananas-Salat	24
Bircher-Benner-Müsli (vegan)	22
Birnen-Kefir-Mix	38
Birnen-Walnuss-Brot	106
Blitz-Mix	44
Blitz-Müsli mit Saisonbeeren (<i>Titelrezept</i>)	122
Breakfast-Quinoa, warme	16
Breakfast-Smoothie	48
Buchweizen-Beeren-Muffins	98
C/D	
Chai French Toast	66
Champignon-Rührei mit Lachs	62
Chia-Frühstück mit Erdbeer-Bananen-Salat (vegan)	14
Crunch-Müsli-Wochenvorrat (vegan)	20
Detox-Drink	44
Detox Start-up	56
Dinkel-Frucht-Müsli (vegan)	28
Dinkel-Rosinen-Brötchen	94
Dinkelzopf mit Kürbiskernen (vegan)	88
E	
Ei im Brötchen	80
Energie-Frucht-Drink	56
Entschlackungs-Drink	54
Erdbeer-Himbeer-Smoothie	52
Erdbeer-Honig-Aufstrich	114
Erdbeer-Minz-Konfitüre (vegan)	112
Erbeer-Minz-Smoothie	52
Exotischer Obstsalat	24
F	
Fischerfrühstück	62
Forellenfilet in Vollkornbrot	64
Fruchtmilch	46
Frühstücks-Burger	60
Frühstücks-Lassi	38
Frühstücks-Scones	110
G	
Gewürzmilch, heiße	50
Glutenfreies Brot	100
Graupen-Dickmilch-Kaltschale	34
H	
Green Summer Smoothie (vegan)	54
Gurkenquark (vegan)	116
Gurken-Sellerie-Smoothie	40
K	
Kasselerröllchen	74
Kichererbsenmus (vegan)	112
Kirsch-Mango-Couscous-Salat	18
Kiwi-Apfel-Salat mit Quark-Pancakes	10
Kiwiaufstrich (vegan)	118
Kornknacker (vegan)	96
L/M/N	
Lachsbrot mit Gurke	64
Maisbrötchen (vegan)	90
Melonen-Smoothie	40
Milchknäcke	92
Möhrendrink (vegan)	42
New England Breakfast Toast	78
Nuss-Porridge mit Beeren	30
O/P	
Obst-Getreide-Speise mit Mandelmus (vegan)	12
Obstsalat, exotischer	24
Orangen-Smoothie mit Ingwer (vegan)	48
Orientalischer Sojaquark (vegan)	116
Paprika-Mandelmilch-Smoothie (vegan)	42
Power-Sandwich	68
R/S/T	
Rettich-Schnittchen mit Geflügelwurst	72
Sojaquark, orientalischer (vegan)	116
Süße Pause (vegan)	32
Süßkartoffel-Erdbeer-Aufstrich	114
Sweet Sushi (vegan)	70
Tahini-Honig-Brötchen	86
V/W/Z	
Vollkornbrötchen (vegan)	104
Vollkorn-Sandwich	76
Warme Breakfast-Quinoa	16
Zwieback-Nuss-Crumble (vegan)	26