

INHALT

Vorwort	5
Ein guter Start in den Tag	10
Nüsse, Beeren & Saaten	13
Getreide & Körner	15
Kaffee-Liebe	16
Teatime!	18
Infos, Tipps & Tricks	21

REZEPTE

SMOOTHIES, SÄFTE & CO.

Avocado-Super-Smoothie	27
Granatapfel-Smoothie	29
Detox Lemonade.	31
Hanf-Energie-Smoothie.	33
„Buttermilch“-Shake	35
Lieblings-Grün!	37
Grapefruit-Kokos-Energy	39
Blaubeer-Drink	41
Birnen-Hafer-Shake	43
Ananas-Karotten-Smoothie	45

Erdbeer-Chia-Smoothie.	47
Infused Water.	49
Kurkuma-Tonic	51
Rote Beete & Beeren	53

FRÜHSTÜCK TO GO

Schwedischer Bagel	57
Overnight-Buchweizen	59
Fruhstücks-Burrito	61
„Eiersalat“-Sandwich.	63
Herzhafte Linsen-Muffins	65
Breakfast Burger	67
Oatmeal Popsicles	69
Blaubeer-Popsicles.	69
Gefülltes Paratha	71
Hummus-Brotchen.	73

ONE BOWL WONDERS

Quinoa-Porridge.	77
Green Smoothie Bowl.	79
Bircher Müsli	81

Amaranth-Porridge	83
Beeren-Smoothie-Bowl	85
Miso Oatmeal	87
Kokos-Chia-Pudding	89
Kakao-Porridge	91
Bananen-Pudding	93
Buchweizen-Porridge.	95
Hirse-Quinoa-Porridge	97
Nana Nicecream.	99
Schwarzer Chai-Reis	101
Fitness Bowl	103

VOM HERD & AUS DEM OFEN

Mohn-Pancakes	107
Tofu-Omelette.	109
Buchweizen-Crêpes	111
Tofu Scramble.	113
Power-Waffeln	115
Amaranth-Cracker	117
Reis-Dinkel Crêpe	119

FÜR NASCHKATZEN

Carrot Cupcakes. 123

Blaubeer-Blondies 125

Rohe Kasekuchen-Tortchen . . 127

Hafer-Cookies. 129

Gebackene Donuts 131

Roher Karottenkuchen 133

Zitronen-Muffins 135

Death by Chocolate. 137

WOCHENEND-BRUNCH

Zwiebel-Tarte 141

Earl Grey’s pochierte Birne . . 143

Fruhstücks-Frittata 145

Hashbrown BLT. 147

Mini Fruhstücks-Quiches . . . 149

Pesto-Brot 151

Full English 153

KAFFEE, TEE & CO.

Vanille-Matcha-Latte. 156

Chai-Latte 157

Kamilli-Vanilli 158

Ingwer-Tee. 159

Cold Brew-Basis 160

Banana-Frappuccino 161

Kardamom-Latte 162

Chococcino 163

Maya-Kakao 164

Goldene Milch 165

BASICS

Roggensauerteigbrot 169

Vollkorn-Mischbrotchen . . . 171

Glutenfreies Saatenbrot. . . . 173

Superfood-Sandwich 175

Süße Aufstriche 177

Herzhafte Aufstriche. 179

Power-Müsli 181

Granola 183

Mandelmilch 184

Cashewmilch 185

Frühstücks-Wurstchen 187

Tempeh-Bacon 187

Index 188

Danke 191

Impressum 192