

INHALT

Wichtige Zutaten **8**

Drinks, Smoothies und Heißgetränke **10**

Granolas und Knuspermüslis **30**

Breakfast Bowls und Porridges **42**

Fruchtige und nussige Brotaufstriche **66**

Frisch aus dem Ofen: Kleingebäck und Brote **82**

Gesund naschen: Energiekugeln **114**

Frisch aus der Pfanne: Pfannkuchen, Pancakes und Crêpes **126**

Knusprige Waffeln und Kekse **144**

Herzhaft brunchen **162**

Warme und kalte Brunch-Menüs **190**

Die kleinen Helfer **192**

Abkürzungen & Hinweise **197**

Zutatenregister **199**

Allergene **201**

Rezeptregister **202**