

INHALT

6 Vorwort Dr. Christian Thuile

8 Vorwort Barbara Prast

PORRIDGE

13 Grundrezept Porridge

15 Erdbeer-Porridge

17 Mandel-Porridge

19 Holunderblüten-Porridge
mit Mandeln und Cranberrys

21 Quinoa-Porridge mit Erdbeeren

23 Hawaii-Porridge

25 Mango-Porridge

27 Feigen-Porridge

29 Polenta-Porridge

31 Apfel-Porridge

33 Zwetschgen-Porridge

35 Rote-Bete-Porridge

37 Preiselbeer-Porridge

39 Kaki-Porridge

41 Overnight-Espresso-Porridge

43 Spekulatius-Lebkuchen-Porridge

45 Herzhaftes Porridge mit Spiegelei

SMOOTHIE-BOWL

49 Erdbeer-Smoothie-Bowl mit Skyr

51 Himbeer-Topfen-Smoothie-Bowl

53 Kiwi-Apfel-Smoothie-Bowl

55 Avocado-Kiwi-Smoothie-Bowl

57 Schwarzbeer-Smoothie-Bowl

59 Sommerliche Ananas-Bananen-
Smoothie-Bowl

61 Pfirsich-Smoothie-Bowl

- 63 Marillen-Melonen-Smoothie-Bowl
- 65 Schwarzbeer-Himbeer-Smoothie-Bowl
- 67 Orangen-Smoothie-Bowl

OVERNIGHT-OATS

- 71 Ribisel-Overnight-Oats
- 73 Bananen-Schokolade-Overnight-Oats
- 75 Wassermelonen-Overnight-Oats
- 77 Kastanien-Overnight-Oats

SUPERFOOD CHIASAMEN

- 81 Kokosmilch-Chiasamen-Pudding
- 83 Chiasamen-Joghurt mit Schwarzbeeren

- 85 Piña-Colada-Chiasamen-Pudding
- 87 Chiasamen-Pudding mit Kirschen

SMOOTHIE

- 91 Ananas-Avocado-Smoothie
- 93 Brombeer-Bananen-Smoothie
- 95 Erdbeer-Avocado-Smoothie
- 97 Wassermelonen-Smoothie mit Minze

BLITZSCHNELL

- 101 Blitzschneller Obstsalat
- 103 Schnelles Müsli mit Trauben

- 104 Über die Autorin