

INHALT

8	Vorwort Barbara Prast
10	Vorwort Hanna Thuile
	PORRIDGES, MÜSLI UND OVERNIGHT OATS
15	Ayurveda-Porridge
17	Braunhirse-Porridge mit Marillen-Thymian-Kompott
19	Buchweizen-Porridge mit Zitronen-Skyr
21	Gersten-Porridge mit Pfirsichen
23	Kokos-Schwarzbeer-Porridge
25	Schokoladen-Porridge
27	Bircher-Müsli auf meine Art
29	Espresso-Overnight-Oats

	FRÜHSTÜCKSAUFLÄUFE		
33	Apfel-Crumble	55	Rote-Bete-Energy-Balls
35	Schwarzbeer-Apfel-Baked-Oatmeal	57	Feigen-Bananen-Energy-Balls
37	Fruchtiges Baked Oatmeal	59	Herbstliche Kaki-Energy-Balls
	PORRIDGEMISCHUNGEN UND GRANOLAS	61	Matcha-Kürbis-Energy-Balls
41	Vanille-Mandel-Porridgemischung	63	Müsli-Energy-Balls mit Studentenfutter
43	Apfel-Porridgemischung	65	Zuckerfreie Apfel-Energy-Balls
45	Lebkuchen-Granola		RIEGEL UND SNACKS
47	Tropical-Granola	69	Märchenhafte Erdbeer-Riegel mit Ingwer
	ENERGY-BALLS	71	Müsli-Pausenriegel
51	Cappuccino-Kokos-Energy-Balls	73	Oatmeal-Riegel
53	Hanfsamen-Energy-Balls	75	Marillen-Schoko-Snack
		77	Müsliwürfel ohne Backen
		79	Saftige Pausenriegel

**SMOOTHIES, BOWLS
UND DRINKS**

- 83 Erdbeer-Trink-Skyr
- 85 Gefrorene Schwarzbeer-Skyr-Bowl
- 87 Gurken-Sellerie-Smoothie
mit Ingwer
- 89 Orangen-Smoothie-Bowl
mit Kurkuma und Ingwer

**CHIASAMEN-PUDDING
UND FRUCHTSALAT**

- 93 Mango-Orangen-Chiasamen-
Pudding
- 95 Tropischer Fruchtsalat mit Beeren

KUCHEN, KEKSE UND MUFFINS

- 99 Buchweizen-Schwarzbeer-
Kuchen
- 101 Rote-Bete-Kuchen
- 103 Apfelmus-Törtchen
- 105 Kaki-Walnuss-Kekse
- 107 Kurkuma-Kekse
- 109 Knusprige Müsli-Muffins

**PANCAKES, WAFFELN
UND PIZZA**

- 113 Apfelmus-Haferflocken-Pancakes
- 115 Bananen-Pancakes ohne Mehl
- 117 Kokos-Pancakes
- 119 Skyr-Waffeln
- 121 Frühstückspizza

BROTE

- 125 Apfelbrotquadrate
- 127 Dinkelbrot ohne Hefe
- 129 Haferflockenbrot mit Birnen
- 131 Superschnelle Skyr-Apfel-
Brötchen
- 133 Süßes Mangobrot

AUFSTRICHE

- 137 Gesunder Schokoaufstrich
mit Avocado
- 139 Nuss-Dattel-Aufstrich
- 141 Lebkuchenaufstrich
- 143 Apfelmarmelade
- 145 Roh gerührte Zwetschgen-
marmelade

GEDÖRRTES OBST

- 149 Gedörrte Kakis
- 151 Gedörrte Ananas

CRACKERS

- 154 Pizzacrackers
- 155 mit Gurken-Minze-Skyr

GRUNDREZEPTE

- 159 Mandelmus
- 161 Mandelmilch
- 163 Hafermilch
- 165 Über die Autorin