

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	
47	Tropical-Granola	RIEGEL UND SNACKS
	ENERGY-BALLS	69 Märchenhafte Erdbeer-Riegel mit Ingwer
51	Cappuccino-Kokos-Energy-Balls	71 Müsli-Pausenriegel
53	Hanfsamen-Energy-Balls	73 Oatmeal-Riegel
		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		GEDÖRRTES OBST
125	Apfelbrotquadrate	149	Gedörrte Kakis
127	Dinkelbrot ohne Hefe	151	Gedörrte Ananas
129	Haferflockenbrot mit Birnen		
131	Superschnelle Skyr-Apfel- Brötchen		CRACKERS
133	Süßes Mangobrot	154	Pizzacrackers
		155	mit Gurken-Minze-Skyr
	AUFSTRICHE		GRUNDREZEPTE
137	Gesunder Schokoaustrich mit Avocado	159	Mandelmus
139	Nuss-Dattel-Aufstrich	161	Mandelmilch
141	Lebkuchenaufstrich	163	Hafermilch
143	Apfelmarmelade	165	Über die Autorin
145	Roh gerührte Zwetschgen- marmelade		