

Inhaltsverzeichnis

Deine Morgenroutine	10
Deine Checkliste für einen entspannten Start in den Tag	13
Gute Zutaten für ein gutes Frühstück	14

DEIN MORGEN IM ALLTAG

Chia-Schoko-Pudding	18
Pistazien-Grießbrei	21
Strammer Max	
mit Tomatenchutney	22
Vanille-Walnuss-Overnights	25
Bowl of sunshine	26
Leckere Superbrote	31
Blueberry Bowl	32
Buttermilch-Smoothie	35
Granola aus der Pfanne	36
Caesar Omelett	39

DEIN MORGEN ZU ZWEIT

Cruffins mit Holunderblütencreme	70
French Toasts mit Salted Caramel	73
Kräuterwaffeln	
mit Cottage Cheese	74
Mango-Kokos-Crumble	77
Nuss-Bananenbrot	78
Zucchini-Rösti mit Lachs	83
Müsli-Törtchen	84
Quinoa-Apfel-Schmarrn	87
Kakao-Dattel-Waffeln	88
Fruchtsalat mit Granatapfelquark	91

DEIN MORGEN AM WOCHENENDE

Sonntagsbrötchen mit Ingwer-Shot	44
Avocado-Toast mit Poached Egg	47
Nicecream mit Bananen-Küchlein	48
Erdnussbutter-Pancakes	51
Süßkartoffel-Toasts	52
Ayurvedischer Milchreis	57
Omelittles mit Cold Brew Coffee	58
Breakfast Bowl	
mit Korean Cappuccino	61
Überbackene Brote	62
Cremige Avo-Eggs	65

DEINE BASICS ZUM FRÜHSTÜCK

Life Changing Bread	96
Schwedische	
Heidelbeerkonfitüre	99
Ungesüßte Mandelmilch	100
Dein Lieblingsmüsli	103
Veganer Linsenaufstrich	104
Register	108