

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Deine Morgenroutine	8

DEIN MORGEN IM ALLTAG

Chia-Schoko-Pudding	12
Pistazien-Griessbrei	15
Bowl of Sunshine	16
Leckere Superbrote	19
Vanille-Walnuss-Overnights	23
Granola aus der Pfanne	24
Caesar Omelette	27

DEIN MORGEN AM WOCHENENDE

Sonntagsbrötchen mit Ingwer-Shot	30
Avocado-Toast mit Poached Egg	33
Erdnussbutter-Pancakes	34
Nicecream mit Bananen-Küchlein	37
Ayurvedischer Milchreis	41
Blueberry Bowl	42
Cremige Avo-Eggs	45

DEIN MORGEN ZU ZWEIT

French Toasts mit Salted Caramel	49
Kräuterwaffeln mit Cottage Cheese	50
Mango-Kokos-Crumble	53
Nuss-Bananenbrot	54
Zucchini-Rösti mit Lachs	58
Quinoa-Apfel-Schmarrn	61
Kakao-Dattel-Waffeln	62
Fruchtsalat mit Granatapfelquark	65

DEINE BASICS ZUM FRÜHSTÜCK

Life Changing Bread	68
Schwedische Heidelbeerkonfitüre	71
Dein Lieblingsmüsli	73
Veganer Linsenaufstrich	74
Register	78