

# KAPITELREGISTER

## Kernig & fruchtig

Hirseflocken-Quarkcreme mit Sanddorn-Aprikosen-Sauce	8
Kiwi-Apfel-Salat mit Quark-Pancakes	10
Obst-Getreide-Speise mit Mandelmus (vegan)	12
Chia-Frühstück mit Erdbeer-Bananen-Salat (vegan)	14
Warme Breakfast-Quinoa	16
Kirsch-Mango-Couscous-Salat	18
Crunch-Müsli-Wochenvorrat (vegan)	20
Bircher-Benner-Müsli (vegan)	22
Beeren-Ananas-Salat	24
Exotischer Obstsalat	24
Zwieback-Nuss-Crumble (vegan)	26
Dinkel-Frucht-Müsli (vegan)	28
Himbeermüsli mit Hirseflocken (vegan)	28
Nuss-Porridge mit Beeren	30
Apfelreis (vegan)	32
Süße Pause (vegan)	32
Graupen-Dickmilch-Kaltschale	34

## Gemixt & geshakt

Birnen-Kefir-Mix	38
Frühstücks-Lassi	38
Gurken-Sellerie-Smoothie	40
Melonen-Smoothie	40
Himbeer-Buttermilch-Smoothie	40
Paprika-Mandelmilch-Smoothie (vegan)	42
Möhrendrink (vegan)	42
Detox-Drink	44
Blitz-Mix	44
Fruchtmilch	46
Happy Bee	46
Breakfast-Smoothie	48
Orangen-Smoothie mit Ingwer (vegan)	48
Heiße Gewürzmilch	50
Havana-Moon-Chili-Flip (vegan)	50
Erdbeer-Himbeer-Smoothie	52
Erbeer-Minz-Smoothie	52
Entschlackungs-Drink	54
Green Summer Smoothie (vegan)	54
Detox Start-up	56
Energie-Frucht-Drink	56

## Belegt & gefüllt

Frühstücks-Burger	60
Fischerfrühstück	62
Champignon-Rührei mit Lachs	62
Lachsbrot mit Gurke	64
Forellenfilet in Vollkornbrot	64
Chai French Toast	66
Bagel mit Frischkäse und Paprika	68
Power-Sandwich	68
Sweet Sushi (vegan)	70
Rettich-Schnittchen mit Geflügelwurst	72
Kasselerröllchen	74
Vollkorn-Sandwich	76
New England Breakfast Toast	78
Ei im Brötchen	80
Asia-Rührei auf Pumpernickel	82

## Gebacken & aufgestrichen

Tahini-Honig-Brötchen	86
Dinkelzopf mit Kürbiskernen (vegan)	88
Maisbrötchen (vegan)	90
Milchknäcke	92
Dinkel-Rosinen-Brötchen	94
Kornknacker (vegan)	96
Buchweizen-Beeren-Muffins	98
Glutenfreies Brot	100
Honig-Müsli-Stangen	102
Vollkornbrötchen (vegan)	104
Birnen-Walnuss-Brot	106
Hafer-Whoopies	108
Frühstücks-Scones	110
Erdbeer-Minz-Konfitüre (vegan)	112
Kichererbsenmus (vegan)	112
Erdbeer-Honig-Aufstrich	114
Süßkartoffel-Erdbeer-Aufstrich	114
Orientalischer Sojaquark (vegan)	116
Gurkenquark (vegan)	116
Bananenaufstrich	118
Kiwiaufstrich (vegan)	118
Artischockencreme (vegan)	120
Avocado-Limetten-Creme (vegan)	120

## Titelrezept

Blitz-Müsli mit Saisonbeeren	122
------------------------------	-----

# ALPHABETISCHES REGISTER

## A

Apfelreis (vegan) .....	32
Artischockencreme (vegan) .....	120
Asia-Rührei auf Pumpernickel .....	82
Avocado-Limetten-Creme (vegan) .....	120

## B

Bagel mit Frischkäse und Paprika .....	68
Bananenaufstrich .....	118
Beeren-Ananas-Salat .....	24
Bircher-Benner-Müsli (vegan) .....	22
Birnen-Kefir-Mix .....	38
Birnen-Walnuss-Brot .....	106
Blitz-Mix .....	44
Blitz-Müsli mit Saisonbeeren ( <i>Titelrezept</i> ) .....	122
Breakfast-Quinoa, warme .....	16
Breakfast-Smoothie .....	48
Buchweizen-Beeren-Muffins .....	98

## C/D

Chai French Toast .....	66
Champignon-Rührei mit Lachs .....	62
Chia-Frühstück mit Erdbeer-Bananen-Salat (vegan) .....	14
Crunch-Müsli-Wochenvorrat (vegan) .....	20
Detox-Drink .....	44
Detox Start-up .....	56
Dinkel-Frucht-Müsli (vegan) .....	28
Dinkel-Rosinen-Brötchen .....	94
Dinkelzopf mit Kürbiskernen (vegan) .....	88

## E

Ei im Brötchen .....	80
Energie-Frucht-Drink .....	56
Entschlackungs-Drink .....	54
Erdbeer-Himbeer-Smoothie .....	52
Erdbeer-Honig-Aufstrich .....	114
Erdbeer-Minz-Konfitüre (vegan) .....	112
Erbeer-Minz-Smoothie .....	52
Exotischer Obstsalat .....	24

## F

Fischerfrühstück .....	62
Forellenfilet in Vollkornbrot .....	64
Fruchtmilch .....	46
Frühstücks-Burger .....	60
Frühstücks-Lassi .....	38
Frühstücks-Scones .....	110

## G

Gewürzmilch, heiße .....	50
Glutenfreies Brot .....	100
Graupen-Dickmilch-Kaltschale .....	34

Green Summer Smoothie (vegan) .....	54
Gurkenquark (vegan) .....	116
Gurken-Sellerie-Smoothie .....	40

## H

Hafer-Whoopies .....	108
Happy Bee .....	46
Havanna-Moon-Chili-Flip (vegan) .....	50
Heiße Gewürzmilch .....	50
Himbeer-Buttermilch-Smoothie .....	40
Himbeermüsli mit Hirseflocken (vegan) .....	28
Hirseflocken-Quarkcreme mit Sanddorn-Aprikosen-Sauce .....	8
Honig-Müsli-Stangen .....	102

## K

Kasselerröllchen .....	74
Kichererbsenmus (vegan) .....	112
Kirsch-Mango-Couscous-Salat .....	18
Kiwi-Apfel-Salat mit Quark-Pancakes .....	10
Kiwiaufstrich (vegan) .....	118
Kornknacker (vegan) .....	96

## L/M/N

Lachsbrot mit Gurke .....	64
Maisbrötchen (vegan) .....	90
Melonen-Smoothie .....	40
Milchknäcke .....	92
Möhrendrink (vegan) .....	42
New England Breakfast Toast .....	78
Nuss-Porridge mit Beeren .....	30

## O/P

Obst-Getreide-Speise mit Mandelmus (vegan) .....	12
Obstsalat, exotischer 24 .....	
Orangen-Smoothie mit Ingwer (vegan) .....	48
Orientalischer Sojaquark (vegan) .....	116
Paprika-Mandelmilch-Smoothie (vegan) .....	42
Power-Sandwich .....	68

## R/S/T

Rettich-Schnittchen mit Geflügelwurst .....	72
Sojaquark, orientalischer (vegan) .....	116
Süße Pause (vegan) .....	32
Süßkartoffel-Erdbeer-Aufstrich .....	114
Sweet Sushi (vegan) .....	70
Tahini-Honig-Brötchen .....	86

## V/W/Z

Vollkornbrötchen (vegan) .....	104
Vollkorn-Sandwich .....	76
Warme Breakfast-Quinoa .....	16
Zwieback-Nuss-Crumble (vegan) .....	26