

EINKAUFSLISTE

FRÜHSTÜCK

DEINE BASICS

- EIER (M)
- MILCH (3,5%)
- NATUR-JOGHURT (3,5%)
- BROT
- BUTTER
- QUARK (20% FETT I. TR.)
- BANANE
- HAFERFLOCKEN
- FLÜSSIGER HONIG

STRAMME FORELLE MIT KRESSE S. 44

- 1 Schale Gartenkresse
- 200 g Räucherforellenfilets
- 1 Stange Meerrettich

GEBEIZTER LACHS MIT REIBEKUCHEN S. 46

- 200 g frisches Lachsfilet
- 1 Bund Dill
- 100 g mehlig kochende Kartoffeln

ROTES KATERFRÜHSTÜCK S. 48

- 200 g eingelegte Heringsfilets
- 2 rote Bete (gegart)
- 1 EL geröstete Kürbiskerne

BLOODY OATS MIT GEMÜSE S. 50

- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 rote Paprika
- 200 ml Tomatensaft

DEINE PLUS-3-ZUTATEN

SPIEGELEIBRÖTCHEN MIT SPINAT S. 51

- 2 Laugenbrötchen
- 100 g Babyspinat
- 50 g Fetakäse

STEIRISCHER TOMATEN- SALAT S. 52

- 2 Tomaten
- 200 g Hüttenkäse
- 50 ml Kürbiskernöl

AVOCADO-CHORIZO- OMELETT S. 56

- 2 Tomaten
- 50 g Chorizo
- 1 Avocado

ZWIEBELPIEPEN-OMELETT MIT BIRNEN UND SPECK S. 58

- 6 Frühlingzwiebeln
- 1 Birne
- 50 g Speck in Scheiben

FRUITY JOGHURT MIT MANDELN S. 60

- 40 g Mandelstifte
- 200 g Wassermelone
- ½ Bund frische Minze

OBSTSALAT-BOWL S. 61

- 100 g Blaubeeren
- 100 g kernlose Weintrauben
- 50 g gesalzene geröstete Cashewkerne

ORANGEN-FEIGEN- PANCAKES S. 62

- 1 EL Backpulver
- 2 reife Feigen
- 1 Bio-Orange

ARME RITTER SÜSS-SAUER S. 64

- 1 kleine reife Avocado
- 1 pink Bio-Grapefruit
- 2 EL Leinsamen

12:2-OVERNIGHT-OATS MIT FRÜCHTEN S. 66

- 50 g geröstete Cashewkerne
- 1 kleine reife Mango
- 1 Granatapfel

HIRSEMÜSLI MIT WALNUSS UND ORANGE S. 67

- 2 Bio-Orangen
- 75 g Hirse, fein
- 25 g Walnusskerne

BANANEN-SCHOKO- TÖRTCHEN S. 68

- 150 g frischer Blätterteig (Kühlregal)
- 20 g Kakaobohnenbruch (Kakao-Nibs)
- 10 g Kakaopulver