Frühstücksrezepte

Übersicht

	SEITE	REZEPT
	20	Cremiges Matcha-Parfait
	22	Happy-Hormones-Bowl
	24	PCOS-Protein Kringel
	26	Fluffige Wohlfühlpfannkuchen
	28	Sattmacher-Waffeln
	30	Warmer Chia-Porridge
NEW	32	Crispy Quesadilla
NEW	34	Tempeh Stulle
NEW	36	Carrot Cake in a Jar
NEW	38	Herzhafte Buchweizen Wraps
	40	Hähnchen-Knusperglück
	42	Sunny Green Bowl
	44	Herzhaft & Fruchtig Frühstückskugeln

Frühstücksrezepte

Übersicht

	SEITE	REZEPT
	46	Herzhafter Süßkartoffel-Apfel-Auflauf
	48	Green Goddess Shakshuka
	50	Hormon-Heldinnen Taler
	52	Ei-Muffins to Go
NEW	54	Mediterrane Pink Lasagne
NEW	56	Bean There Schokowaffeln
NEW	58	Breakfast Casserole

Rezept-Kennzeichnungen

- Überwiegend pflanzliche Zutaten.
- Rezept enthält Ei.
- Rezept enthält Milchprodukte.
- Rezept enthält Rindfleisch.
- Rezept enthält Hähnchen oder anderes Geflügel.
- Rezept enthält Fisch