

GESUNDES FRÜHSTÜCK

Starten Sie fit in den Tag



G|U

GESUNDES FRÜHSTÜCK

Starten Sie fit in den Tag



G|U

GESUNDES FRÜHSTÜCK

Starten Sie fit in den Tag



G|U

INHALTSVERZEICHNIS

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Vorwort](#)

[Rezepte](#)

[Amaranth-Müsli mit Mandarinen](#)

[Asia-Rührei mit Sprossen](#)

[Avocado-Crostini](#)

[Bananen-Schoko-Brot](#)

[Früchte-Chia-Pudding](#)

[Grapefruit mit Joghurt-Müsli-Creme](#)

[Gurken-Pumpernickel mit Krabben](#)

[Himbeer-Crunchy-Quarkcreme](#)

[Kefir-Vanillekaltschale mit Beeren](#)

[Kornspitz mit Radieschen-Frischkäse](#)

[Kräuter-Eibrot mit Tomaten](#)

[Kräuter-Omelett mit Kürbiskernen](#)

[Mohnbrötchen mit Birnen-Ricotta](#)

[Möhrenquark auf Vollkorn-Toasties](#)

[Räucherlachs-Schnitte mit Meerrettich](#)

[Roastbeef-Ananas-Brötchen](#)

[Sommer-Fruchtsalat mit Heidelbeerjoghurt](#)

[Sonntags-Max](#)

[Vollkornbrot mit Apfelquark](#)

[Vollkornbrot mit Basilikum-Aufstrich](#)

[Impressum](#)

[Weitere Titel](#)

VORWORT

Frühstück – die wichtigste Mahlzeit des Tages. Und doch kommt genau sie oft zu kurz. Aus Zeit- und Ideenmangel landen wir meist bei süßen Cerealien oder Marmeladenbrötchen, die uns mit hohem Zuckergehalt belasten und schon früh wieder Appetit aufkommen lassen. Die Lösung? Unsere 20 gesunden Frühstücks-Rezepte, die Sie mit viel Energie versorgen und fit in den Tag starten lassen. 11 Uhr-Loch adé!