

Lisa Apfel

FRÜHSTÜCK MACHT GLÜCKLICH

Frühstückbowls schnell & einfach



DEINE GESUNDHEIT - DEINE ENTSCHEIDUNG

Inhalt

Das steckt drin

BOWLS

Red Smoothiebowl
Green Detox Bowl
Himbeer Bowl
Bounty Bowl

MUG CAKE

Schoko Mug Cake
Himbeer Mug Cake

PORRIDGE

Kokos Porridge
Schoko Porridge

BREI

Milchreis mal anders
Dinkel Griessbrei



DER WEG
ZUR GESUNDHEIT
IST DIE KÜCHE
NICHT DIE
APOTHEKE



DEINE GESUNDHEIT - DEINE ENTSCHEIDUNG

Red Smoothie Bowl



Red Smoothiebowl

Schwungvoll in den Tag

DAS BRAUCHST DU

- TK Himbeeren & Heidelbeeren
 - Rote Bete
 - Haferflocken
- Flohsamen & Leinsamen
 - Wasser
- Topping eurer Wahl

UND SO GEHTS

Alles gut miteinander im Mixer vermischen & schmecken lassen



Green Detox Bowl



Green Detox Bowl

Powerful

DAS BRAUCHST DU

- Haferflocken
- Flohsamen & Leinsamen
 - Spinat
 - Apfel
 - Zimt
 - Wasser
- Topping eurer Wahl

UND SO GEHTS

Alle Zutaten im Mixer gut miteinander vermischen

Ein kleines Topping drauf & genießen



Himbeer Bowl



Himbeer Bowl

Sommerfeeling

DAS BRAUCHST DU

- Haferflocken
- TK Himbeeren
 - Apfel
- Leinsamen
 - Wasser
- Topping

UND SO GEHTS

Alles gut miteinander vermischen, Topping drauf & schmecken lassen



Bounty Bowl



Bounty Bowl

Summertime

DAS BRAUCHST DU

- Skyr / Magerquark
 - Kokosflocken
- Kokos Whey (geht auch ohne)
- Zartbitter Schokolade

UND SO GEHTS

Quark, Kokosflocken und Kokos Whey miteinander vermengen. Wer es etwas cremiger mag, gibt etwas Wasser dazu.

Anschließend die Schokolade schmelzen und über eure Bowl geben

Ab damit in den Kühlschrank und die Schoki fest werden lassen



Schoko Mug Cake



Schoko Mug Cake

Für Naschkatzen

DAS BRAUCHST DU

- Haferflocken
- Chiasamen
- Kakao
- Wasser oder Pflanzen(-Milch)
- Obst deiner Wahl

UND SO GEHTS

Haferflocken und Chiasamen mit dem Kakao in Wasser oder Pflanzen(-Milch) gut quellen lassen bis ein Brei entsteht.

Anschließend kommt das ganze für 3-4 Minuten in die Mikrowelle bis euer SchokoMug warm und fest geworden ist. Es entsteht ein kleiner gesunder Haferflockenkuchen in eurer Schale

Legt euch euer Obst eurer Wahl obendrauf - et voilà



Himbeer Mug Cake



Himbeer Mug Cake

Vital Bombe

DAS BRAUCHST DU

- Haferflocken
- TK Himbeeren
- Leinsamen / Flohsamen
 - Wasser
- 2 Datteln für sie Süße
- Topping nach Wahl

UND SO GEHTS

Haferflocken, Leinsamen, Himbeeren und Datteln mit etwas Wasser im Mixer zerkleinern bis ein Brei entsteht.

Anschließend kommt das ganze für 3-4 Minuten in die Mikrowelle bis euer HimbeerMug warm & fest geworden ist. Es entsteht ein kleiner gesunder Haferflockenkuchen in eurer Schale

Toppt das ganze mit Beeren



Kokos Porridge



Kokos Porridge

Urlaubsgefühle

DAS BRAUCHST DU

- Haferflocken
- Flohsamenschalen
- Kokosflocken
- Kokosmilch
- Topping deiner Wahl

UND SO GEHTS

Haferflocken, Kokosflocken und Flohsamenschalen in Kokosmilch gut quellen lassen.

Anschließend das ganze kurz aufkochen und in eine Schüssel umfüllen.

Legt euch euer Topping obendrauf



Schoko Porridge



Schoko Porridge

Bärenstark

DAS BRAUCHST DU

- Haferflocken
- Flohsamenschalen
 - Kakao
- Wasser oder Pflanzen(-Milch)
 - Beeren
- Nüsse deiner Wahl

UND SO GEHTS

Haferflocken, Kakao und Flohsamenschalen in Wasser oder Pflanzen(-Milch) gut quellen lassen.

Anschließend das ganze kurz aufkochen und in eine Schüssel umfüllen.

Legt euch euere Beeren & Nüsse eurer Wahl obendrauf



Milchreis mal anders



Milchreis mal anders

Tanz aus der Reihe

DAS BRAUCHST DU

- Milchreis zum selbst kochen
 - Hafermilch
- Himbeeren (TK-Ware)
- Zimt & Kardamom

UND SO GEHTS

Eine Tasse Milchreis mit drei Tassen Hafermilch zum kochen bringen & anschließend ca. 20 min weiter köcheln lassen.

Zwischendurch könnt ihr etwas Zimt & Kardamom unterrühren

Ab damit in eine Schüssel - Himbeeren drüber und schmecken lassen



Dinkel Grießbrei



Dinkel Grießbrei

Gute Laune Macher

DAS BRAUCHST DU

- Dinkel Grießbrei
 - Hafermilch
 - Zimt
- Obst deiner Wahl

UND SO GEHTS

Eine Tasse Dinkelgrieß mit drei Tassen Hafermilch aufkochen lassen & anschließend für ca. 10 Minuten weiterköcheln lassen

Ab damit in eine Schüssel

Obst deiner Wahl & Zimt obendrauf - schmecken lassen



LASST ES EUCH SCHMECKEN



Lisa Apfel
Starenweg 32
69123 Heidelberg
www.LisaApfel.de
info@lisaapfel.de

Das Urheberrecht sämtlicher Texte und Rezepte dieses e-book liegen ausschließlich bei Lisa Apfel

Hinweis: Ich übernehme keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Rezepte entstehen. Bei Verdacht auf eine Erkrankung verständigen Sie bitte Ihren Arzt.

DEINE GESUNDHEIT - DEINE ENTSCHEIDUNG