

Inhalt

<i>Shakshukaliebe...</i>	03
Shakshuka mit Kichererbsen	03
Grünes Shakshuka	04
Shakshuka mit Melanzani	04
Shakshuka mit Champignons	05
Midlife Shakshuka	05
<i>Knackige Toastvarianten...</i>	06
Knusperbrot mit Erbsen + Ei	06
Avocado-Toast mit Ziegenkäse	07
Bohnen auf Avocadotoast	07
Tofu-Sprossen-Avocadotoast	08
Roggentoast mit Hummus + rote Bete Tatar	08
Roggentoast mit Erbsen + Tahin	09
Ei auf Quinoa-Feta-Salat	09
<i>Alltime favourite Porridgeklassiker...</i>	10
Haferporridge mit Zimtpflaumen	10
Haferporridge mit Erdbeeren + Kakao	10
Haferporridge mit Avocado + Hanf	11
Hirseporridge mit Heidelbeeren + Nüssen	11
Hirseporridge mit Pflaumen + Cashew	12
Quinoaporridge mit Beeren + Kürbiskernen	12
Porridge mit Erdnussbutter	13
Hirse-Hummus-Porridge	13
<i>Hyggeliges Smorrebrod...</i>	14
Smorrebrod mit Ei + Lachs	14
Smorrebrod mit Ziegenkäse + Feige	14
Smorrebrod mit Roastbeef	15
Smorrebrod mit Hüttenkäse + Lachs	15
<i>Overnights for sleepover parties...</i>	16
Buchweizen + Kokos overnights	16
Banane + Kakao overnights	17
Karotte + Mandel overnights	17

