



# POWER PORRIDGE

VERDAUUNGSFÖRDERND - VITALSTOFFREICH  
ergibt 1 Portion

30 g Haferflocken

250 ml Pflanzenmilch oder Wasser

1 - 2 EL Proteinpulver Vanille (optional)

Prise hochwertiges Salz

## TOPPINGS NACH WAHL

Etwas Ahornsirup

1 EL Mandel oder Cashewmus

Etwas Obst, Rosinen, Kokosflocken

Nüsse, Samen, Kerne

Zimt (Ceylon)

Hey,  
let's  
cy!

## ZUBEREITUNG

*Wasser oder Pflanzenmilch mit Haferflocken einige Minuten auf niedriger Stufe aufkochen. Gib eine kleine Prise Salz dazu und 1 - 2 EL Proteinpulver. Garniere dein Porridge mit den oben angeführten Toppings nach deinen Wünschen und Vorlieben.*

*Der gesunde Haferbrei unterstützt dein Verdauungssystem, hält dich lange satt und fördert einen gesunden Blutzuckerspiegel.*

*HINWEIS Achte bei allen deinen Lebensmitteln auf gute Qualität und vermeide Verpackungen soweit möglich. Koche stets frisch und nimm dir genug Zeit beim Essen. Kaue gut und gründlich für eine optimale Verdauung und Nährstoffaufnahme.*

*\*Rh: Reformhaus, Bioladen*





# HAFER PANCAKES

EIWEIßREICH - KREATIVE FRÜHSTÜCKIDEE  
ergibt 2 Portionen

**40 g Hafermehl oder Alternative**

**100 ml Pflanzenmilch oder Wasser**

**1 - 2 EL Proteinpulver Vanille (optional)**

**2 Eier**

**2 - 3 EL Magerquark (optional)**

**Prise hochwertiges Salz**

## TOPPINGS

**1 EL Mandel oder Cashewmus**

**Kokosflocken, Nüsse, Beeren**

**Hey,  
let's  
cy!**

## ZUBEREITUNG

*Hafermehl (Haferflocken mit der Küchenmaschine zu Mehl mahlen) mit Pflanzenmilch, Eiern, Proteinpulver, Salz und Magerquark vermengen. In der Pfanne mit etwas Butter oder Kokosöl Pancakes goldbraun anbraten. Beliebig mit den oben genannten Toppings servieren.*

*HINWEIS Achte bei allen deinen Lebensmitteln auf gute Qualität und vermeide Verpackungen soweit möglich. Koche stets frisch und nimm dir genug Zeit beim Essen. Kaue gut und gründlich für eine optimale Verdauung und Nährstoffaufnahme.*

*\*Rh: Reformhaus, Bioladen*





# GLUTENFREIES BROT

MINERALSTOFFFREICHE ALTERNATIVE

ergibt ca. 12 Brötchen

100 g Buchweizenmehl

100 g Reismehl

100 g Kichererbsenmehl

40 g Tapiokamehl (\*Rh)

1 TL Weinsteinbackpulver (\*Rh)

1/2 TL Natron

1/2 TL hochwertiges Salz

3 EL Honig oder Ahornsirup

Evtl. Nüsse, Kerne, Samen

30 g Flohsamenschalen (\*Rh)

450 ml Wasser

Hey,  
let's  
cy!

## ZUBEREITUNG

*Flohsamenschalen und lauwarmes Wasser mit dem Schneebesen verrühren bis eine gelartige Masse entsteht - 10 min quellen lassen.*

*Alle restlichen trockenen Zutaten gut mischen und die Flohsamenschalenmasse unterkneten. Gut durchkneten und im Ofen bei 175° ca. 25 - 45 min backen (Backzeit hängt von der Größe der Brötchen ab).*

*Auch perfekt zum einfrieren geeignet. Beim Auftauen etwas heißes Wasser darübergeben und im Ofen auftauen lassen. Mit Magerquark und Honig genießen.*

*HINWEIS Achte bei allen deinen Lebensmitteln auf gute Qualität und vermeide Verpackungen soweit möglich. Koche stets frisch und nimm dir genug Zeit beim Essen. Kaue gut und gründlich für eine optimale Verdauung und Nährstoffaufnahme.*

*\*Rh: Reformhaus, Bioladen*





# FALAFEL - AVOCADO RÜHREI

EIWEIßREICH - HERZHAFT - GESUNDE FETTE

1 Portion

2 Eier

2 -3 EL Falafelmischung

Prise hochwertiges Salz

etwas Chilli (optional)

1/2 Avocado, zerdrückt

etwas Zitronensaft

2 Scheiben Vollkornbrot, getoastet

Tomaten, Kräuter (Basilikum, Oregano,

Thymian)

**Hey,  
let's  
cy!**

## ZUBEREITUNG

*Die Eier mit der Falafelmischung, dem Salz und etwas Chilli vermengen und in der Pfanne als Rührei anbraten. Sobald fertig die Scheiben Brot in der Pfanne toasten. Avocado zerdrücken, etwas Zitronensaft dazu geben und unter das Rührei mischen. Mit Tomaten und Kräutern genießen.*

*HINWEIS Achte bei allen deinen Lebensmitteln auf gute Qualität und vermeide Verpackungen soweit möglich. Koche stets frisch und nimm dir genug Zeit beim Essen. Kaue gut und gründlich für eine optimale Verdauung und Nährstoffaufnahme.*

*\*Rh: Reformhaus, Bioladen*





# FRÜHSTÜCKSBRÖTCHEN

SÄTTIGEND - SCHNELL ZUBEREITET

ergibt ca. 12 Brötchen

300 g Dinkelmehl

250 g Magerquark

1 EL Proteinpulver Vanille

1/2 Päckchen Weinsteinbackpulver

1 TL Natron

200-250 ml Wasser oder Milch

1/4 TL hochwertiges Salz

Körner, Nüsse, Samen

Hey,  
let's  
cy!

## ZUBEREITUNG

Magerquark mit Vanillepulver vermischen. Mehl mit Backpulver, Natron und Salz vermengen. Wasser dazugeben und die Magerquark-Vanille-Masse beimengen. Alles gut durchkneten, kleien Brötchen formen und im Backofen bei 170° ca. 20 Min. backen.

*HINWEIS* Achte bei allen deinen Lebensmitteln auf gute Qualität und vermeide Verpackungen soweit möglich. Koche stets frisch und nimm dir genug Zeit beim Essen. Kaue gut und gründlich für eine optimale Verdauung und Nährstoffaufnahme.

\*Rh: Reformhaus, Bioladen

