



### Für das feine Porridge

- **Nüsse & Kerne:** Baumnüsse, Cashewnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Paranüsse, Paranüsse
- **Samen:** Chiasmen, Hanfsamen, Leinsamen geschrotet, Sesam, Flohsamen
- Echter Kakao, Kakaonibs
- Kokosraspeln
- Honig, Dattelsirup, Ahornsirup, Hagebutten Mark
- Haferflocken
- Quinoa-Pops / Amarant-Pops
- Hirse
- Leinöl, Hanföl
- Mandelmilch
- Apfelmuss, Jogurt
- Gewürze: Anis, Zimt, Kardamom, Galgant, Inger
- Datteln, Feigen (getrocknet oder frisch), Cranberry
- Obst

### Für Pancake und Waffeln

- Kastanienmehl
- Mandelmehl
- Gemahlene Mandeln und Haselnüsse
- Eier
- Cashewnuss, Mandelmuss
- Gewürz: Vanille, Zimt
- Beeren & Obst

## Für ein feines Brot

- Quark, Eier
- Kokosmehl, Leinmehl, Mandelmehl
- Bananen
- Dörrfrüchte
- Weinsteinbackpulver
- Olivenöl

## Für den grünen Entgiftungs-Smoothie

Dieser Smoothie enthält jede Menge B-Vitamine, Magnesium, Eisen und Omega-3-Fettsäuren. Chlorophyll stärkt die Leber.

- 1 Apfel säuerlich
- 1 Handvoll Spinat
- 1 Handvoll Rucola
- Saft einer Zitrone
- 1 EL Leinöl
- 300ml Wasser
- Option: Spirulina

## Für den bunten Fitness-Smoothie

Früchte und Gemüse mit gelb-oranger Farbe und süsslichem Geschmack stärken Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse.

- 1 kleiner Apfel oder Birne oder 2 Aprikosen
- 1 Rüebli
- 200ml Wasser
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Leinöl
- 1 dünne Scheibe Ingwerwurzel oder Kurkumawurzel