

Empfehlungen für das Frühstück

Kombinieren Sie nach Lust und Laune!

zum Beispiel:

Duftender Buchweizen mit Zwetschkenkompott und Macadamianusmilch, gesüßt mit feinen Datteln.

zur Auswahl stehen:

Amaranth	Apfelkompott	Haselnussmilch
Basmati-Reis	Apfelmus	Kürbiskernmilch
Buchweizen	Birnenkompott	Macadamianusmilch
Hafer	„Hollerkoch“	Mandelmilch
Hirse	Kompottmischung	Sesammilch
Polenta	Marillenkompott	Walnussmilch
Quinoa	Pfirsichkompott	
Roter Camargue-Reis	Quittenkompott	
Wildreis-Mischung	Zwetschkenkompott	
Yasmin-Reis		

Verfeinert werden die Gerichte mit schmackhaften Gewürzen, süßen Trockenfrüchten und gesunden Bananen.

Als zusätzliche Variante biete ich eine „Yoghurt-Obst-Überraschung“ an.

Übrigens: Das Frühstück eignet sich auch gut als leichtes, jedoch sehr gehaltvolles Abendessen.

Über spezielle Zusammensetzungen und gesundheitliche Wirkung der einzelnen Varianten gebe ich gerne persönlich Auskunft.