

d 300560
CHRISTINE BIRNBAUM

müsli

Rezepte & Ernährungstipps



HEEL



641.833

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT		6
MÜSLI – NICHT NUR FLOCKEN MIT MILCH		8
 DIE FRUCHTIG-FRISCHEN	Brombeer-Birnen-Müsli · Fruchtiges Kunstwerk · Tropica · Amaranth-Müsli mit frischen Kirschen · Beerenmüsli mit körnigem Frischkäse	14
 DIE CREMIGEN	Gar nicht feige · Mandel-Aprikosen-Müsli · Bananen-Quark-Müsli · Joghurt-Müsli mit Erdbeeren und Cashewkernen	22
 AUFGEPEPPT KLASSIKER	Mohn-Porridge mit Cranberries · Saftiges Apfel-Möhren-Bircher · Kokos-Porridge mit Mandarinen · Klassiker pur · Bananen-Traum	30
 DIE EXTRAVAGANTEN	Mandelmusmüsli mit Hafermilch · Frühstück aus 1001 Nacht · Müslibrot mit Feigen und Pistazien · Gefüllte Pancakes mit Mangosauce · Müsli aus dem Ofen mit karamellisierten Bananen · Möhrenmuffins · Frühlings-Kresse-Müsli · Müsliriegel	38
 DIE KNUSPRIGEN	Haferknuspermüsli mit Mohnsamen und Banane · Orangen-Feigen-Knusper-Müsli · Schokoknusper mit Mangowürfeln · Himmlisch crunchig · Soja-Traum	52
 DIE SCHOKOLADIGEN	Himbeer-Schoko-Müsli · Schoko-Früchte-Müsli · Müsli mit dunkler Schokolade, Kirschen und blauen Trauben · Verführung in Weiß	60
 DIE SPORTLICHEN	Für Kraftsportler · Für Ausdauersportler · Für Figurbewusste · Triathlon-Müsli · Läufer-Müsli	68
 FÜR KINDER	Schoko-Bananen-Traum · Schwedisches Apfelmus · Piratenmüsli · Prinzessinnenmüsli · Hänsel und Gretel-Müsli	76