

INGA  
PFANNEBECKER

# Porridge & OATS

*Superlecker und gesund:  
Frühstücksrezepte für  
Aufgeweckte*



# ALLE REZEPTE



6 Overnight-Oats



8 Overnight-Proats



10 Erdnuss-Oats



12 Superfood-Bircher



14 Mokka-Oats



16 Zitronen-Porridge



18 Schoko-Granola



20 Beeren-Oats



22 Oat-Smoothie



24 Rainbow-Oats



26 Avocado-Porridge



28 Quinoa-Porridge

Ein Schokoriegel zum Löffeln



# AUF EINEN BLICK

30



Carrot-Cake-Bowl

32



Lebkuchen-Porridge

34



Buchweizengrütze

36



Müsligratin

38



Frühstückspizza

40



Pudding-Oats

42



Obstsalat

44



Zitronenquark

46



Haferriegel

48



Müslibällchen

Kerniges Wunder 4  
Register 50  
Impressum 52

Handlicher Kracher  
für den schnellen  
Energieschub



Titelrezept