

.... VERONIKA PICHL

PORRIDGE

MEHR ALS NUR FRÜHSTÜCK



© des Titels »Porridge Mehr als nur Frühstück« (ISBN 978-3-7423-0239-7)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Über
50 gesunde
Rezepte für
Brei, Müsli,
Powerriegel
und Muffins

riva

Inhalt

Porridge und Oats	5
Angesagter Haferbrei: Was sich hinter Porridge und Co. verbirgt.	5
Erste Wahl nicht nur zum Frühstück: Porridge und Overnight Oats.	6
Porridge: Neue Trends	9
Das Gute daran: Was steckt in Porridge und Overnight Oats?	10
Porridge und Oats: Die Basiszutaten im Überblick	12
Passend gemacht: Glutenfreies Porridge und andere Alternativen	18
Basiszutaten selbst gemacht	21
Mandelmilch	21
Kokosmilch	22
Veganer Nuss-»Joghurt«	23
Granola	24
Gemüsebrühe	26
Porridge: Die perfekte Zubereitung	27
Das traditionelle Porridge	27
Porridge-Baukasten	29
Porridge to go	31
Porridge to go - Grundmischung	32
Süßes Porridge und Oatmeal	35
Banana-Split-Oatmeal	35
Apfel-Nuss-Chia-Porridge	36
Buchweizen-Porridge mit Apfel und Mandeln	37
Kokos-Porridge »Piña Colada«	38
Süßes Kürbis-Oatmeal	39
Matcha-Porridge	40
Vanille-Mohn-Porridge	41
Chai-Porridge mit karamellisierter Banane	42
Schoko-Zoats-Porridge	44
Beeriges Kokos-Porridge	45
Orange-Chocolate-Porridge	46
Himbeer-Haferkleie-Bowl	47
Erdbeer-Quark-Bowl	48
Rooibos-Orange-Porridge	49
Blaubeer-Mandel-Porridge	50
Deftiges Porridge und Oatmeal	51
Tomaten-Feta-Porridge	51
Quinoa-Gemüse-Porridge	52
Curry-Porridge	53
Buchweizen-Porridge mit Gemüse	54
Quinoa-Avocado-Bowl	55

Mediterranes Porridge	56
Tomaten-Hirse-Porridge	58
Couscous-Bowl	59
Porridge Asia-Style	60
Herzhaftes Oatmeal mit Käse und Spiegelei	62
Buchweizen-Gemüse-Bowl	63
Kürbis-Hirse-Porridge	64
Overnight Oats – die rohe Porridge-Variante.	65
Overnight Oats – die Zubereitung	66
Overnight Oats – ein simples Grundrezept	66
Overnight-Oats-Baukasten	68
Brownie-Oats	69
Himbeertraum	70
Bananen-Mandel-Oats	70
Goldene-Milch-Oats	71
Cremige Bananen-Erdbeer-Oats	72
Mango-Granola-Oats	73
Bircher Oats	74
Walnuss-Feigen-Oats	76
Karotten-Mandel-Oats	77
Apfelstrudel-Oats	78
Gebackenes Porridge und Oatmeal.	79
Gebackenes Blaubeer-Kokos-Porridge	79
Gebackenes Banane-Erdbeer-Oatmeal	80
Fruity Baked Oatmeal	81
Birne-Walnuss-Porridge aus dem Backofen	82
Porridge und Oatmeal mal anders:	
Pancakes, Waffeln, Cookies, Bällchen, Riegel, Muffins, Mugcake, Pizza	83
Schokoladen-Porridge-Pancakes	83
Porridge-Waffeln mit Blaubeeren	84
Schoko-Hafer-Kekse	85
Oatmeal-Energy-Balls	86
Schoko-Granola-Riegel	87
Energy-Riegel	88
Hafer-Heidelbeer-Muffins	89
Oat Cups	90
Bananen-Porridge-Mugcake	91
Herzhaftes Haferpizza	92
Frühstückspizza/Süße Haferpizza	93
Danksagung	94
Über die Autorin	94
Bild- und Rezeptnachweis	95

© des Titels »Porridge Mehr als nur Frühstück« (ISBN 978-3-7423-0239-7)
 2017 by riva-verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>