



## [Fern Green](#)

### Porridge

## Gesund & fit in den Tag. 70 Rezepte für gesundes Frühstück aus Hafer, Quinoa & Co.

#### Porridge – Trendfrühstück für jeden Tag!

Sie möchten Ihrem Körper morgens etwas Gutes tun? Porridge macht satt, fit und hält schlank! Mit dem **nährstoffreichen Frühstücksbrei** geht der Tag gut los: Es werden **70 Rezepte** mit Haferflocken, Hirse oder Quinoa, Overnight-Oats, knusprigem Granola, frischem Obst, veganen und laktosefreien Milchalternativen aufgetischt. Die große Rezeptvielfalt angesagter Trendgerichte gibt es zum kleinen Preis im **praktischen, übersichtlich** aufgemachten Bestsellerformat.

#### Porridge-Rezepte: Haferbrei für die wichtigste Mahlzeit des Tages

Diese Porridge-Rezepte bringen **gesunde Abwechslung** in die frühen Morgenstunden: Haferflocken, Quinoa, Hirse oder Amarant bilden die Grundlage des Frühstücksbreis und haben **reichlich Ballaststoffe** im Gepäck, die den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht halten. Ihre Vitamine und Mineralstoffe versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen für den Tag. Und wenn es mal besonders schnell gehen soll? Dann sind **Overnight-Oats** die perfekte Lösung: Einfach das Getreide über Nacht in Flüssigkeit quellen lassen und morgens aus dem Kühlschrank holen.

#### Porridge selber machen – Buch-Highlights auf einen Blick:

- 70 vielfältige Porridge-Rezepte.
- Übersichtliche Warenkunde.
- Infos zum Gesundheitsplus.
- Visuell einzigartig dargestellt – typisch für die DK Bestsellerreihe.
- Cooles Cover.

**Mit diesen trendy Porridge-Rezepten wappnen Sie sich für jede Herausforderung des Tages. Jetzt nachkochen und richtig durchstarten!**



## [Fern Green](#)

### Porridge

**Gesund & fit in den Tag. 70 Rezepte für gesundes Frühstück aus Hafer, Quinoa & Co.**

ISBN 978-3-8310-3733-9

160 Seiten, 160 x 224 mm

Mit über 140 farbigen Fotos

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)