



[Fern Green](#)

## Porridge

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

**Haferflocken, Müsli und Co.** gehören für viele zu einem gesunden Frühstück dazu – denn schließlich gilt es als die wichtigste Mahlzeit des Tages. Mit **70 gesunden Rezepten** zeigt "Porridge", wie abwechslungsreich, stärkend und einfach der Frühstücksbrei sein kann.

Der Einleitungsteil erklärt die gesundheitlichen Vorteile von Porridge, Overnight Oats & Co., denn mit dem nährstoffreichen Frühstücksbrei kommt der Körper gut durch den Arbeitstag. Die ballastreichen Zutaten Haferflocken, Quinoa, Hirse oder Amarant bilden die Grundlage der verschiedenen Frühstücksvariationen und halten den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht. Ihre Vitamine und Mineralstoffe versorgen den Körper den ganzen Tag über mit wichtigen Nährstoffen.

Im Rezeptteil finden sich Variationen von warmen Porridge, gemixtem Porridge und den beliebten Overnight Oats, die auch eine perfekte Lösung für Menschen mit wenig Zeit am Morgen sind: Einfach das Getreide über Nacht in Flüssigkeit quellen lassen, morgens aus dem Kühlschrank holen und gut in den Tag starten. Egal ob Buchweizen-Beeren-Porridge, Erdbeer-Kiwi-Porridge oder Overnight Oats mit Heidelbeeren und Kurkuma – jedes der variantenreichen Rezepte ist über einen Button mit den gesundheitlichen Vorteilen gekennzeichnet, so dass Theorie und Praxis hier zueinander finden. Alle Rezepte können vegan und laktosefrei zubereitet werden.



Über die Autorin: **Fern Green** ist eine erfahrene **Köchin** und **Rezeptentwicklerin**. Sie schreibt regelmäßig für Zeitschriften und arbeitet als **Foodstylistin** für bekannte Marken in den Bereichen Redaktion, Verpackung, Werbung und Videoaufnahmen. Sie ist Autorin des Bestsellers Grüne Smoothies und weiterer Titel bei DK. Auch Kurkuma stammt aus ihrer Feder. Außerdem führt sie ein Glamping-Village in Italien.

[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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.