



Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück: 70 süße und pikante Rezeptideen

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück: 70 süße und pikante Rezeptideen

Julia Waldhart

Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück: 70 süße und pikante Rezeptideen Julia Waldhart

[Belle 640 Hauswirtschaft und Familienleben]

 [Download Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück: 70 sü ...pdf](#)

 [Online lesen Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück: 70 s ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Mein gesundes, warmes Wohlfrühstück: 70 süße und pikante Rezeptideen Julia Waldhart

160 Seiten

Pressestimmen

"Julia Waldhart präsentiert jede Menge Rezepte für Leute, die auch in der Früh etwas Warmes essen wollen."

Der Standard, Petra Eder Kurzbeschreibung

Mit gutem Gefühl in den Tag starten: warme und gesunde Rezeptideen, die das Aufstehen versüßen! Frühstück, für das sich das Aufstehen lohnt **Birnen-Walnuss Porridge**, das an einem trüben Herbstmorgen ein warmes Gefühl im Magen erzeugt. Ein warmer **Erdnuss-Bananen-Brownie**, der frisch aus dem Ofen kommt und noch auf dem Teller dampft, während draußen der Regen prasselt. **Indische Linsensuppe**, die am Morgen schon ihren exotischen und anregenden Duft verströmt und Sie den Winter vor der Tür vergessen lässt. Oder **saftige Kräuterpuffer**, die Lust auf den sonnigen Tag machen. Julia Waldhart liefert **spannende warme Frühstücksideen**, die Ihnen jeden **Tag versüßen** werden.

Ob Frühaufsteher oder Morgenmuffel – mit diesen Rezepten wird jeder munter! Frühstück ist die **wichtigste Mahlzeit des Tages**. Dass gerade warmes Frühstück **besonders gesund** für uns ist, war schon in der traditionellen chinesischen Medizin bekannt. Denn: eine warme Mahlzeit am Morgen **regt den Stoffwechsel an, füllt die Kraftreserven auf** und gibt uns ein **angenehmes Körpergefühl**. Es hilft uns, unsere Energie optimal zu nutzen, verhindert Heißhunger und sogar das allseits bekannte Nachmittagstief. Warmes Essen am Morgen trägt also wesentlich zu unserem **Wohlbefinden** bei und lässt uns mit Power in den Tag starten!

Mit gutem Gefühl im Bauch in den Tag starten – und das ganz einfach! Dass wir am Morgen nicht immer Zeit haben, ein Drei-Gänge-Menü zu zaubern, ist klar. Darum sind die Rezepte nicht nur unglaublich lecker und energiebringend, sondern gehen auch **ruck, zuck und ganz einfach**. So können Sie **schon am Morgen genießen** und den Tag richtig beginnen. Lassen Sie sich von der Vielfalt warmer Frühstücksideen überraschen und genießen Sie das gute Feeling, das Sie durch den ganzen Tag begleiten wird. **Denn warmes Frühstück bedeutet vor allem eins: sich Wohlfühlen!**

- **schon morgens genießen**: 70 süße und pikante Rezepte
- warme Frühstücksideen zum **Wohlfühlen**
- Rezepte, die **Kraft für den ganzen Tag** geben
- **große Vielfalt**: vom Milchreis über Polenta bis hin zur Miso-Suppe
- **einfach** umzusetzen und **schnell** zubereitet
- wunderschön **bebildert und illustriert**

Download and Read Online Mein gesundes, warmes Wohlfrühstück: 70 süße und pikante Rezeptideen Julia Waldhart #0YM8X4TV2JI

Lesen Sie Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück: 70 süße und pikante Rezeptideen von Julia Waldhart für online ebook
Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück: 70 süße und pikante Rezeptideen von Julia Waldhart Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück: 70 süße und pikante Rezeptideen von Julia Waldhart Bücher online zu lesen.
Online Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück: 70 süße und pikante Rezeptideen von Julia Waldhart ebook PDF herunterladen
Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück: 70 süße und pikante Rezeptideen von Julia Waldhart Doc
Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück: 70 süße und pikante Rezeptideen von Julia Waldhart Mobipocket
Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück: 70 süße und pikante Rezeptideen von Julia Waldhart EPub