

REZEPTBUCH



Low Inflammation

Frühstückscode

Disclaimer

Autorin

Ana Laura García Reyes
Low Inflammation Code
Schleswiger Damm 127
22457 Hamburg
info@lowinflammationcode.de

Copyright ©

Ana Laura García Reyes alle Rechte vorbehalten. Der gesamte Inhalt ist urheberrechtlich geschützt. Das gesamte Werk gehört der Autorin und ist urheberrechtlich geschützt. Der Nachdruck, die Vervielfältigung oder jegliche andere Form der Nutzung sind ohne Erlaubnis der Autorin verboten.

Finde mich online

Ana Laura García Reyes
Low Inflammation Code
Instagram: [@lowinflammationcode](https://www.instagram.com/lowinflammationcode)
Website: www.lowinflammationcode.de



Frühstücksrezepte

Übersicht

SEITE	Rezept
20	Cremiges Matcha-Parfait
22	Happy-Hormones-Bowl
24	PCOS-Protein Kringel
26	Fluffige Wohlfühlpfannkuchen
28	Sattmacher-Waffeln
30	Warmer Chia-Porridge
32	Hähnchen-Knusperglück
34	Sunny Green Bowl
36	Herzhaft & Fruchtig Frühstückskugeln
38	Herzhafter Süßkartoffel-Apfel-Auflauf
40	Green Goddess Shakshuka
42	Hormon-Heldinnen Taler
44	Ei-Muffins to Go

FÜR BUSY BIRDIES MIT WENIG ZEIT

CREMIGES MATCHA-PARFAIT



Gelbe Liste



1 Portion



NÄHRWERTE PRO PORTION (CA.)

300 kcal
13g Fett
29g Kohlenhydrate
21g Eiweiß

FÜR BUSY BIRDIES MIT WENIG ZEIT

HAPPY-HORMONES-BOWL



Gelbe Liste



1 Bowl



NÄHRWERTE PRO PORTION (CA.)

390 kcal
18g Fett
30g Kohlenhydrate
28g Eiweiß

FÜR BUSY BIRDIES MIT WENIG ZEIT

PCOS-PROTEIN KRINGEL



Gelbe Liste



2 Bagels



NÄHRWERTE PRO BAGEL (CA.)

252 kcal
11g Fett
26g Kohlenhydrate
11g Eiweiß

FÜR BUSY BIRDIES MIT WENIG ZEIT

FLUFFIGE WOHLFÜHLPFANNKUCHEN



Gelbe Liste



4 Pfannkuchen



NÄHRWERTE PRO PFANNKUCHEN (CA.)

100 kcal
4g Fett
10g Kohlenhydrate
5g Eiweiß

FÜR BUSY BIRDIES MIT WENIG ZEIT

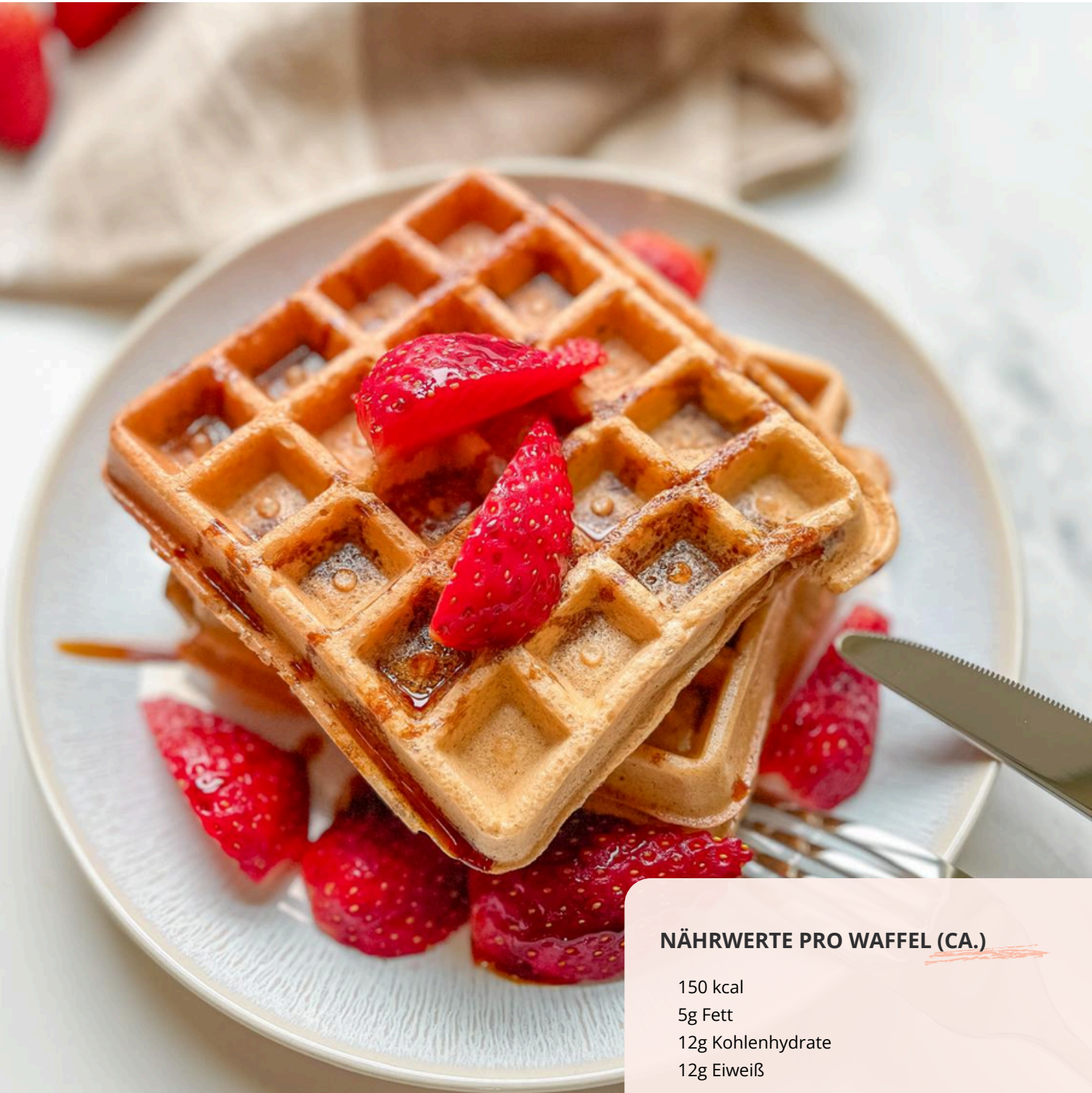
SATTMACHER-WAFFELN



Gelbe Liste



3 Waffeln



NÄHRWERTE PRO WAFFEL (CA.)

150 kcal

5g Fett

12g Kohlenhydrate

12g Eiweiß

FÜR BUSY BIRDIES MIT WENIG ZEIT

WARMER CHIA-PORRIDGE



Grüne Liste



1 Portion



NÄHRWERTE PRO PORTION (CA.)

387 kcal
24g Fett
19g Kohlenhydrate
20g Eiweiß

PERFEKT FÜR MEAL PREP & ENTSPANNTE MORGEN

HÄHNCHEN-KNUSPERGLÜCK

CHICKEN-WALNUSS-SALAT (ALS SANDWICH-FÜLLUNG ODER PUR)



Grüne Liste



3 Portionen



NÄHRWERTE (OHNE BROT) PRO PORTION (CA.)

280 kcal

19g Fett

8g Kohlenhydrate

20 g Eiweiß

PERFEKT FÜR MEAL PREP & ENTSPANNTER MORGEN

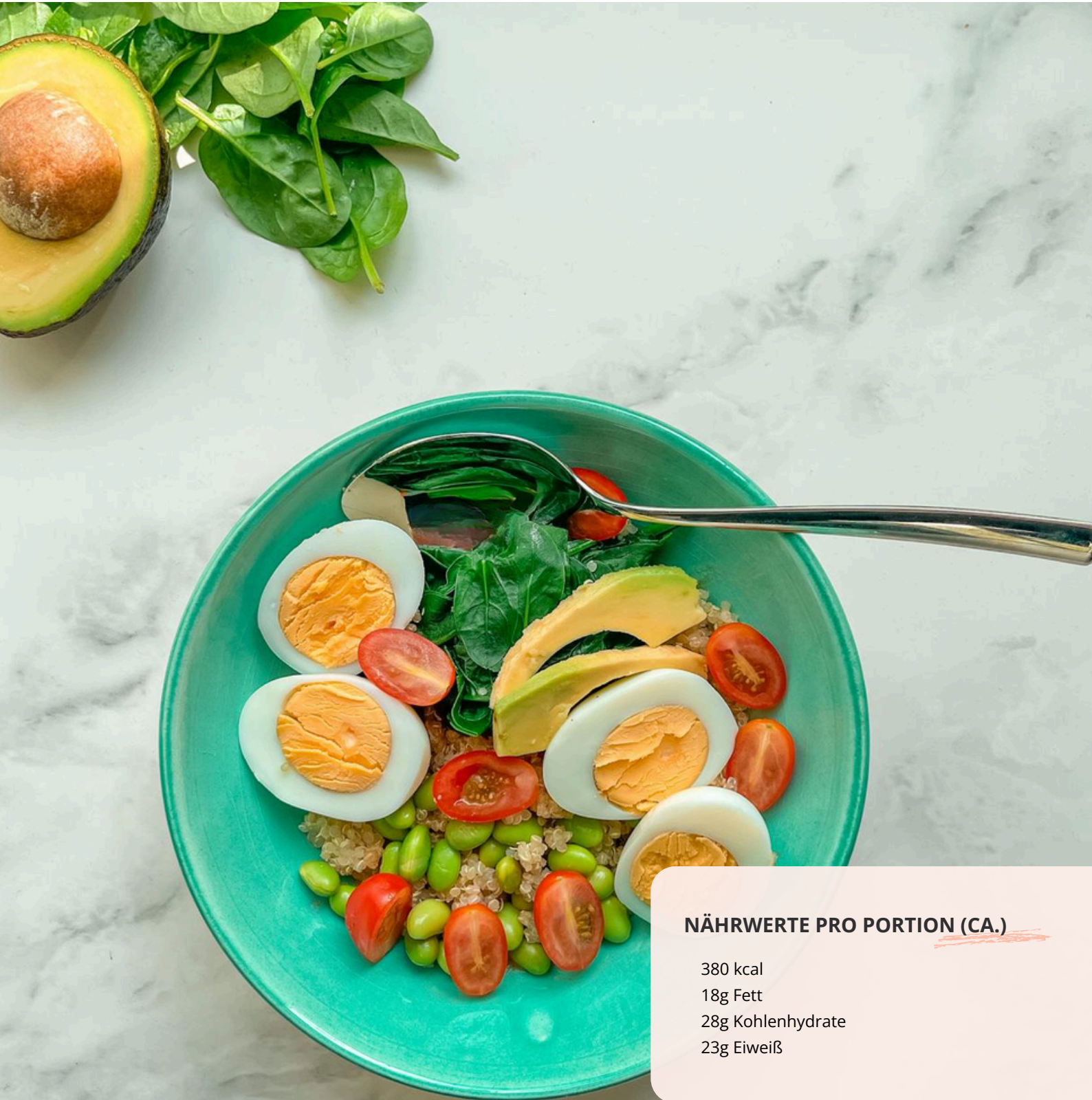
SUNNY GREEN BOWL



Grüne Liste



1 Portion



NÄHRWERTE PRO PORTION (CA.)

380 kcal
18g Fett
28g Kohlenhydrate
23g Eiweiß

PERFEKT FÜR MEAL PREP & ENTSPANNTEN MORGEN

HERZHAFT & FRUCHTIG FRÜHSTÜCKSKUGELN



Grüne Liste



16–18 Kugeln



NÄHRWERTE PRO KUGEL (CA.)

54 kcal
3g Fett
5g Eiweiß
2g Kohlenhydrate

PERFEKT FÜR MEAL PREP & ENTSPANNTER MORGEN

HERZHAFTER SÜSSKARTOFFEL-APFEL-AUFLAUF



Grüne Liste



4 Portionen



NÄHRWERTE PRO PORTION (CA.)

360 kcal
22g Fett
21g Kohlenhydrate
22g Eiweiß

PERFEKT FÜR MEAL PREP & ENTSPANNTER MORGEN

GREEN GODDESS SHAKSHUKA



Grüne Liste



1 Portion



NÄHRWERTE PRO PORTION (CA.)

469 kcal

34g Fett

17g Kohlenhydrate

25g Eiweiß

PERFEKT FÜR MEAL PREP & ENTSPANNTER MORGEN

HORMON-HELDINNEN TALER



Grüne Liste



3 Portionen (ca. 6 kleine Patties)



NÄHRWERTE PRO PORTION (CA.)

300 kcal

18g Fett

3g Kohlenhydrate

30g Eiweiß

PERFEKT FÜR MEAL PREP & ENTSPANNTER MORGEN

EI-MUFFINS TO GO



Grüne Liste



6 Muffins



NÄHRWERTE PRO MUFFIN (CA.)

120 kcal

8g Fett

3g Kohlenhydrate

9g Eiweiß