

Alternativen zu Brot

Diese Alternativen sind gesund, hormonfreundliche und du kannst sie prima morgens oder abends als Alternative zu Brot einsetzen:

- Maiswaffeln
- Süßkartoffel-Toast (in Scheiben für 20 Min im Ofen garen)
- Bananen-Pancakes (siehe Frühstücksrezepte)
- Omelette (mit Gemüse)
- Saaten-Porridge
- Chia-Pudding
- Bananen-Brot
- Ofengemüse