

Inhalt

4

Brote & Brotaufstriche

Rezepte für duftende Brote und feine Aufstriche.

46

Auf einen Blick

Hier findest du alle Rezepte – übersichtlich nach SmartPoints sortiert. Entdecke auch, welche Rezepte vegetarisch, vegan, laktose- oder glutenfrei sind.

47

Lust auf ...

Du hast heute Lust auf Fruchtiges oder Mediterranes? In dieser Übersicht findest du je nach Lust und Laune das richtige Rezept für dich.

48

Impressum



Kennst du schon das Whole Grain Bread – das Sattmacherbrot von Weight Watchers? Die Brotscheiben sind portionsweise verpackt und somit super praktisch – und das für nur 2 SmartPoints pro

Portion. Passend für deinen Sattmacher-Tag findest du in diesem Buch auch 2 Rezepte für Sattmacher-Aufstriche: die Radieschen-Quark-Creme auf S. 20 und den Kürbisaufstrich mit Thymian auf S. 24.