

|  |            |
|--|------------|
| <b>Willkommen!</b>                           | <b>7</b>   |
| <b>So funktioniert die Heißluftfritteuse</b> | <b>8</b>   |
| <b>Garzeiten und Temperaturen</b>            | <b>10</b>  |
| <b>Basics im Vorratsschrank</b>              | <b>12</b>  |
| <br>   |            |
| <b>Vorspeisen und Snacks</b>                 | <b>14</b>  |
| <b>Schnelles Mittagessen</b>                 | <b>48</b>  |
| <b>Abendessen unter der Woche</b>            | <b>88</b>  |
| <b>Fakeaways</b>                             | <b>120</b> |
| <b>Beilagen</b>                              | <b>150</b> |
| <b>Süßes</b>                                 | <b>168</b> |
| <br>   |            |
| <b>Register</b>                              | <b>186</b> |
| <b>Danksagung</b>                            | <b>191</b> |
| <b>Impressum</b>                             | <b>192</b> |