

Inhalt

Willkommen auf der Crucis!	8
Die Alpha Cru	10
GUT ZU WISSEN	13
Das brauche ich wirklich	14
Die wichtigsten Tipps zum Kochen und Backen	16
Nachhaltig leben	18
Saisonkalender	20

HIN & WEG – REISEPROVIANT & LUNCHPAKETE 47

Bens Reiseproviant	48
Roter Glasnudelsalat	50
Kokos-Müsliriegel	52
Pausenbrot mit Rote-Beete-Hummus	54
Bunte Wraps	56
Geröstete Karotten mit Schafskäse und Sesamsauce	58
Kichererbsenkuchen mit Frischkäse	60
Aufbackbrötchen Pizza-Style	62
Paprika-Quesadillas mit Sour-Cream-Dip	64
Fruchtiger Linsensalat mit Schafskäse	66

FRISCH AUS DER KOJE GEFALLEN – FRÜHSTÜCK 23

Frühstücksspaghetti	24
Freiburger Frühstückssalat	26
Regenbogen-Baguette	28
Sammys süßer Brotaufstrich	30
Tess' französisches Frühstück	32
Bunter Kobold-Brunch	34
Schnittchen mit Kräutern	36
Guten-Morgen-Granola	38
Bananen-Schoko-Bowl	40
Baked Oatmeal	42
Käse-Tomaten-Omelett	44

DEFTIGE HAUPTSPEISEN 69

Willkommens-Nudelsuppe	70
Tess' Kartoffelsuppe	72
Nudeln mit Tomaten-Pilz-Sauce	74
Blumenkohl-Döner	76
Nelans Festmahl	78
Tanyas Apfel-Lasagne	80
Evelins Kässpätzle mit Röstzwiebeln	82
Sammys Pizza Pilza	84
Avocado mit Ei aus dem Backofen	86
Ingwerreis mit Paprika	88
Karibische Süßkartoffel-Burger	90
Linsensuppe aus dem Bordbistro	92
Rote-Beete-Suppe mit Apfel	94

PROJEKT WAMPE – DESSERTS & KEKSE 97

Aleas Bestkekse	98
Aleas Ankerkekse	100
Brot aus Island	102
Sammys Kino-Snackplatte	104
Bestschoki wie in Frankreich	106
Minigugl mit Korallen	108
Best-Brownies	110
Birnen-Grieß-Auflauf	112
Bananenbrot	114
Haselnussmakronen	116
Bratäpfel	118

HEISS & KALT – GETRÄNKE	121
Rofus-Tee	122
Orions grüner Sprudel	124
Tess' Chai-Tee	126
Sammys Lieblingskakao	128
Butterfly Iced Tea	130
Heidelbeer-Minz-Limonade	132
Regenbogen-Smoothie	134
Hafermilch selber machen	136
 Register	 138