

7 SO EINFACH GEHT'S!

8 BEVOR SIE ANFANGEN ZU KOCHEN

16 REZEPTE

18 FRÜHSTÜCK

18 Erdbeer-Hirse-Milch

20 Abwehrkraft-Smoothie

22 Schoko-Trinkfrühstück

24 Knusper-Müsli

26 Hafer-Vanille-Porridge

28 Schnelles Dinkelbrot ohne Kneten

30 Quarkbrötchen

32 Pancakes

34 5-Minuten-Marmelade

36 Kakao-Nuss-Aufstrich

38 Möhren-Frischkäse

40 SUPPEN

40 Grießklößchensuppe

42 Minestrone

44 Süßkartoffel-Kokos-Suppe

46 Kartoffelcremesuppe mit Würstchen

48 KLEINE GERICHTE & SALATE

48 Kartoffel-Tortilla

50 Bunte Gemüse-Pommes

52 Tomaten-Mozzarella-Omelett

54 Couscous-Salat

56 Paprika-Bulgur mit Pesto

58 Nudelsalat mit Joghurtsoße

60 Konfettisalat

62 GEMÜSEGERICHTE

62 Schneller Gemüsekuchen

64 Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf

66 Pfannkuchen mit Champignons

- 68 Pikanter Ofenschlupfer
- 70 Käse-Polenta-Bowl
- 72 Familien-Pizza
- 74 Nudeln mit Ofen-Tomatensoße
- 76 Veggie-Frikadellen
- 78 Lieblings-Burger

80 FISCHGERICHTE

- 80 Knusperfisch mit Kartoffel-Talern
- 82 Fisch-Buletten mit Möhrenstampf
- 84 Nudeln mit Lachs und Spinat
- 86 Lachs-Spieße
- 88 Kartoffelrösti mit Räucherlachs

90 FLEISCHGERICHTE

- 90 Bunttes Hühnerfrikassee
- 92 Puten-Kokos-Schnitzelchen
- 94 Puten-Curry
- 96 Brat-Grünkern mit Hähnchen

- 98 Chicken Nuggets
- 100 Schinkennudeln
- 102 Überbackene Fleischbällchen
- 104 Kartoffel-Gulasch

106 SÜSSES

- 106 Apfel-Pfannkuchen
- 108 Warmer Birnen-Crumble
- 110 Grießauflauf mit Kirschen
- 112 Herzchen-Waffeln
- 114 Stracciatella-Quark
- 116 Marmorkuchen wie von früher
- 118 Brownie-Kracher
- 120 Kekskugeln
- 122 Frozen Joghurt
- 124 Orangenlimo selbst gemacht