

INHALT

DEN KUCHEN ESSEN UND GLEICHZEITIG BEHÄLTEN ★ 5

KEIN HEISSHUNGER. KEIN SCHLECHTES GEWISSEN. KEINE KÄMPFE MEHR. ★ 7

GEBÄCK 20

EIS & FRUCHEIS 36

SÜSSIGKEITEN 50

DESSERTS 70

SMOOTHIES & DRINKS 90

ALLES ZU DEN ZUTATEN 107

AUSRÜSTUNG 109

REZEPTVERZEICHNIS 110