

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 9

► CRISPYROB'S KÜCHEN-TIPPS 12

REZEPTE FÜR DIE MIKROWELLE

Mac'n'Cheese-Tasse 18

Omelett-Tasse 20

Tomaten mit Mozzarella-Füllung 22

► CRISPYROB'S KLEINE KRÄUTERWEISHEITEN 24

Pasta mit Zucchini-Soße 26

Chicken-Spieß 28

► WAS MUSS ICH BEI DER ZUBEREITUNG
VON HÜHNCHENFLEISCH BEACHTEN? 30

Schokoladenkuchen 32

Bananenbrot-Tasse 34

Cheesecake 36

Gebrannte Mandeln 38

Weißer Schokokuchen 40

REZEPTE FÜR DEN SANDWICHMAKER

BBQ-Bacon-Sandwich 44

► BBQ MAL ANDERS! 46

Tomate-Mozzarella-Sandwich 48

Hotdog-Sandwich 50

Vier-Käse-Cheesy-Rob-Sandwich 52

► CRISPYROB'S KLEINE KÄSEKUNDE 54

Hawaii-Sandwich 56

Hähnchen-Avocado-Sandwich 58

Apfeltaschen 60

Dreieckige Muffins 62

Nutella-Marshmallow-French-Toast 64

KiBa-Sandwich 66

REZEPTE FÜR DAS WAFFELEISEN

Pizza-Waffel 70

Zucchini-Parmesan-Waffeln mit
Tomaten-Basilikum-Marmelade 74

Kartoffel-Käse-Waffeln mit
Avocado-Basilikum-Dip 78

► WIE SCHÄLE UND ENTKERNE
ICH EINE AVOCADO RICHTIG? 80

Mac'n'Cheese-Tortillas 82

Reibekuchen-Waffeln
mit Apfel und Karotte 84

Apfelstrudel-Waffeln 86

Schokowaffeln 88

► WIE TRENNE ICH EIER UND WIE SCHLAGE
ICH EIWEIß RICHTIG? 90

Erdnussbutter-Waffelsnack 92

Churro-Snack 94

Erdbeer-Waffeln 96

REZEPTE FÜR DEN BACKOFEN

Hotdog-Fondue 100

Carbonara-Bällchen 102

Instantnudeln-Lasagne 106

Süßkartoffel-Frühstücksboot 108

Baked Cheeseburger 110

► WIE SCHNEIDE ICH EINE ZWIEBEL? 112

Fladenbrot-Gyrospizza 114

Erdbeer-Törtchen 116

Schokocroissants 118

Blitz-Zitronenkuchen 120

Quarkauflauf 122

REZEPTE FÜR DEN HERD

Veggie-Frikadellen 126

French-Cheese-Rolls 128

Kartoffel-Hack-Pfanne 130

Zucchini-Nudeln in Gemüsecurry 132

► ASIATISCHE KÜCHE 134

Express-Pfanne mit Steak und Brokkoli 136

Cheesy-Chicken 138

Zimtschnecken-Pancakes (auch vegan) 140

► SPRITZBEUTEL – EINFACH SELBST GEMACHT 142

Eiswürfel-Brownies 144

Pannacotta 146

Dulce de leche 148

► CRISPYROB'S KLEINES KÜCHENLEXIKON 150

Platz für eigene Rezepte 154

Danksagung 158

Bildnachweis 160