

# Inhalt

- 5 Hi! Ich bin Serayi ...
- 6 Bewusst essen
- 7 Meine Reise zu neuem Wohlbefinden
- 8 Meine Lieblingszutaten
- 10 Meine Lieblingsgewürze
- 12 Naan und Reis
- 13 Die richtige Ausrüstung zum Kochen und Servieren
- 14 6 Tipps, wie du in der Küche Zeit sparen kannst
- 15 Offene Türen und volle Herzen

17

Vorspeisen

63

Hauptspeisen

125

Desserts

- 171 Zutaten- und Rezeptregister
- 175 Dank