

Inhalt

3

Über die Autorin	4	Vanillesoße	34	Schokolade	
Ein paar Worte vorab	5	Apfel-Zimt-Traum	36	Schokoholics Deluxe	65
Wissenswertes zur		Grießpudding Special	37	Creme & Mousse	
Vollwerternährung	6	Milchreis-Grießbrei	38	Himbeer-Tiramisu	66
Zutaten	10	Hirse-Himbeer-Hotty	39	Pannacotta Fragola	68
Praktische Anleitung	13	Pizza "Tropical"	40	Mascarpone Triologie	69
Frühstücksideen		Kaiserschmarrn	42	Schokopudding	70
Schoki Energy-Bowl	16	Apfelmus	42	Vanillepudding	70
Blueberry Porridge	17	Nudelsalat "Sweety"	44	Pflaume trifft Creme	72
Golden Pancakes	18	Obst-Reis-Delight	45	Banana "goes nuts"	73
Chia Pfannis	20	Hefeklöße "Deluxe"	46	Chia-Chia Pudding	74
Fluffy Pfannis	21	Pflaumen-Mousse	46	Joghurt Himmelleicht	75
Quark-Küchlein	22	Backwaren		Crema Catalana	76
Erdbeermarmelade	22	Schoko-Nuss-Muffins	48	Cashew "Hangover"	77
Bananarama Bread	24	Blaubeer-Muffins	49	Ice-Cream	
Brotküchle "Fruty"	25	Fluffy Waffles	50	Ice-Cream Sweet Berry	78
Fruchtige Häppchen	26	Himbeer-Püree	50	Banana-Mandel-Eis	79
Schlagobers-Semmel	27	Hot Apple-Crumble	52		
Hot Chocolate Dream	28	Gebackener Zipfel	53	Snacks	
Tropical-Paste	28	Beeren-Taucher	54	Powerballs	80
Christmas Cream	29	Blue-Crumble-Cake	55	Knabber Crunchy	81
Schoki-Mousse	29	Apfel im Mohn-Rausch	56		
Heiße Früchtchen	30	Schmand-Cheesecake	59	Anhang	
Hauptgerichte		Brownies "Xtra lecker"	60	Meine Lieblingsrezepte	82
Apfelpfannkuchen	32	Cookie "Tea & Coffee"	61	Meine Notizen	83
Birne meets Pflaume	33	Schoko-Schock	62	10 Wochen Ernährung	84
Crunchy Fruits	34	Mokka-Marzi-Muffin	64	Nie wieder Heißhunger	85