

Inhalt

Vorwort	10
Bevor es losgeht	12
 GESCHENKIDEEN	 20
FRÜHSTÜCKSPREP	
Overnight-Frühstücks-Couscous	22
Spicy Porridge	24
Frühstücksbrei mit Hafer und Beeren	26
Gesundes Granola & 3x Cappuccino	28
 REIS UND CO.	
Pilz-Risotto	30
Curry-Reis	32
Tomaten-Risotto	34
Herzhaftes Couscous	36
Omas Milchreis	38
Schoko-Milchreis mit Kokos	40
 PASTA-GLÜCK	
Asia-Nudeln	42
Linsen-Pasta	44
„All time fav“-Nudeln	46
 SUPPENLIEBE	
Kartoffelsuppe	48
Mexikanischer Linsen-Erbсен-Eintopf	50
Easy-Peasy-Suppe	52
Bunte Linsensuppe	54
 WÜRZIGE MISCHUNGEN	
Frittata & Pesto speciale	56

GEBACKENES UND NACHTISCH

Focaccia mit Kräutern und Tomaten	58
Dinkelvollkornbrot	60
Nuss-Brownies	62
Apfelbrot	64
Pfannkuchen mit Heidelbeeren	66

GESCHENKVERPACKUNGEN

ETIKETTIEREN UND BESCHRIFTEN

Etiketten und Anleitungen	70
Holzbesteck, Gabeln und Kochlöffel kreativ beschriftet	72

VERPACKEN UND VERZIEREN

Geschenksets	74
Übertöpfe und Körbchen	76
Deckeldeckung aus Muffinförmchen	78
Mit Kunstblumen ... oder lieber mit Kräutern?	80
Raffia, Bast und Bänder	82

Vorlagen	84
Buchempfehlungen für dich	88
Über den Verlag	90
Impressum	92