

Inhalt

Einleitung 7

KAPITEL 1

Easy Frühstück 23

KAPITEL 2

Schnelle Mittagessen & leichte Snacks 49

KAPITEL 3

Superschnelle Gerichte – In maximal
15 Minuten fertig 87

KAPITEL 4

30-Minuten-Gerichte 107

KAPITEL 5

Brot, Kuchen, Cookies & Desserts 159

Register 186

Anhang 191