

# 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