

INHALT

To-Go-Mahlzeit leicht gemacht	1
Mit nur einem Kocher zur Gaumenfreude	3
<i>Der Wasserkocher – das richtige Modell</i>	5
<i>Die Reinigung</i>	10
Rezepte	11
 Schnelles Frühstück.....	12
<i>Frühstückseier</i>	13
<i>Fruchtiger Haferbrei</i>	14
<i>Lachscroissant</i>	15
<i>Erbsenbrot</i>	16
<i>Overnight Oats</i>	17
<i>Frühstücksburrito</i>	18
<i>Grießbrei</i>	19
<i>Beerenporridge</i>	20
 Kernige Salate	21
<i>Nizzasalat</i>	22
<i>Selleriesalat</i>	23
<i>Farfallerisotto</i>	24
<i>Grüne Bowl</i>	25
<i>Mango-Hirse-Salat</i>	26
<i>Taboulé</i>	27
<i>Garnelensalat</i>	28
<i>Tomaten-Paprika-Salat</i>	29
<i>Aromatischer Reissalat</i>	30
<i>Maritime Kritharaki</i>	31
<i>Kartoffelrisotto</i>	32

Revitalisierende Suppen	33
<i>Bürosuppe</i>	34
<i>Misosuppe</i>	35
<i>Klare Gemüsesuppe</i>	36
<i>Asia-Suppe im Glas</i>	37
<i>Milchsuppe</i>	38
<i>Maultaschensuppe</i>	39
<i>Energie-Tassensuppe</i>	40
<i>Salatcremesuppe</i>	41
<i>Vegane Kichererbsensuppe</i>	42

Power Lunch mit Fleisch	43
<i>Cremiges Hähnchen</i>	44
<i>Tomatendorade</i>	45
<i>Wurstgulasch</i>	46
<i>Schnelle Hähnchenbrust</i>	47
<i>Chililachs</i>	48
<i>Putenbowl</i>	49
<i>Scharfe Linguine</i>	50
<i>Mascarpone-Tortellini</i>	51
<i>Sommerfisch</i>	52

Fleischlose Gaumenfreuden	53
<i>Kritharakischüssel</i>	54
<i>Couscoustopf</i>	55
<i>Tomaten-Tortellini</i>	56
<i>Radicchio-Risotto</i>	57
<i>Irish Bowl</i>	58
<i>Erfrischende Tagliatelle</i>	59
<i>Frittata</i>	60
<i>Gemüse-Curry</i>	61

<i>Tomatenreis</i>	62
<i>Spargel-Gnocchi</i>	63
<i>Bohneneintopf</i>	64

Verlockende Süßigkeiten65

<i>Rote Grütze</i>	66
<i>Polentaschnitten</i>	67
<i>Schokofondue</i>	68
<i>Waldmeisterdessert</i>	69
<i>Fruchtiges Schokoladenmousse</i>	70
<i>Panna Cotta</i>	71
<i>Crème brûlée</i>	72
<i>Semiya Payasam Orientalisches Löffelgebäck</i>	73

Snacks für Zwischendurch74

<i>Turbo Porridge</i>	75
<i>5-Minuten-Terrine</i>	76
<i>Hot Dog</i>	77
<i>Fruchtige Milchreis-Sommerrollen</i>	78
<i>Urlaubsquinoa</i>	79
<i>Rote-Bete-Hummus</i>	80
<i>Fermentierter Rotkohl</i>	81
<i>Eingelegte Gurken</i>	82
<i>Gewürzbirne</i>	83
<i>Essigzwiebeln</i>	84

Getränke für einen vollen Akku	85
<i>Himbeer-Minztee</i>	86
<i>Apfelglühwein</i>	87
<i>Fruchtiger Eistee</i>	88
<i>Chai-Tee</i>	89
<i>Bubble Tea</i>	90
<i>Schokoladiges Getränk</i>	91
<i>Süße Milch</i>	92
<i>Warmer Smoothie</i>	93
<i>Holunderblütensirup</i>	94
<i>Ginger Grog</i>	95
<i>Hot Lemon Breeze</i>	96
<i>Scots Toddy</i>	97
 Highlights für den Profi.....	 98
<i>Birnen-Mugcake</i>	99
<i>Knödel</i>	100
<i>Hühnerbrustrouladen</i>	101
<i>Szegediner Gulasch</i>	102
<i>Lammcurry</i>	103
<i>Ribeye Steak</i>	104
<i>Omelett</i>	105
<i>Teriyakisauce</i>	106
<i>Tomatensauce</i>	107