

PROBLEME, MIT DENEN SINGLES ZU KÄMPFEN HABEN UND WIE MAN SIE LÖST.	8
DEIN GUIDE FÜR DEN SINGLE-HAUSHALT	12
CAPSULE KITCHEN	22
MIX & MATCH	28
EINMALEINS FÜR DIE SOLO-KÜCHE	32
AUF DIE SCHNELLE GEZAUBERT	34
GRUNDREZEPTE	36

FRÜHSTÜCK	38
RÖSTBROT	46
KRÄUTER	56
GEMISCHTER TELLER	60
KNABBER & KNUSPER	62
LIEFERSERVICE FÜR EINE PERSON	72
REIS	74
ME, MYSELF & EI	86
EAT YOUR VEGGIES	98
SCHNELL NOCH ETWAS GEMÜSE	106
COSY CARBS	110
ALLEIN ESSEN GEHEN	124
KARTOFFELN	126
FESTESSEN FÜR EINE PERSON	136
SÜSSES	142

DANKE	150
REGISTER	152