

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

---

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

---

<b>DANKE</b>	<b>150</b>
<b>REGISTER</b>	<b>152</b>