

INHALT

13 SNACK ATTACK

Starter, Snacks und Fingerfood

39 SUPER SALADS

Salate mal leicht, mal deftig

55 VEGGIE VIBES

Gemüse zum Dahinschmelzen

83 MEAT & BEAT

Defrig mit Fleisch und Fisch

105 PASTA POWER

Kraftgerichte mit Nudeln (und Reis)

135 SWEET SENSATIONS

Süße Belohnungen

161 Zutaten- und Rezeptverzeichnis

166 Dank

168 Impressum