

EINLEITUNG	4
MORGENSTUND' HAT GOLD IM MUND'	8
SMOOTHIES	20
HIMMLISCHE SUPPEN	24
LECKERES & GEMISCHTES	38
TOMATE & AUBERGINE	64
ROTE BETE	70
REIS & PASTA	82
BRATLINGE & PFANNKUCHEN	96
GLÜCKLICHE & WILDE TIERE	106
SALAT	120
SÜSSES	130
REGISTER	142