

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