

# INHALT

DEN KUCHEN ESSEN UND GLEICHZEITIG BEHALTEN ★ 5

KEIN HEISSSHUNGER. KEIN SCHLECHTES GEWISSEN. KEINE KÄMPFE MEHR. ★ 7

► GEBÄCK ★ 20

► EIS & FRUCHEIS ★ 36

► SÜSSIGKEITEN ★ 50

► DESSERTS ★ 70

► SMOOTHIES & DRINKS ★ 90

REGISTER ★ 110