

INHALT

EINLEITUNG	Seite 6
SÜSSE MUG CAKES - VERFÜHRERISCH FRUCHTIG	Seite 12
SÜSSE MUG CAKES MIT SCHOKOLADE & NUSS	Seite 40
SÜSSE MUG CAKES FÜR JEDEN TAG	Seite 68
PIKANTE MUG CAKES - VEGETARISCH	Seite 88

PIKANTE MUG CAKES Seite 128

MIT FISCH & FLEISCH

**MUG MEALS -
TOLLE SNACKS**

Seite 162

**MUG MEALS -
LECKERE SATTMACHER**

Seite 182

**TOPPINGS -
SÜSS & PIKANT**

Seite 216

REGISTER

Seite 238