

## 14 **Energiepakete und Wachmacher**

Granola, Overnight Oats und Smoothies für einen perfekten Start in den Tag

## 36 **Knackige und bunte Salate**

Ausgesuchte Blattsalate, frisches Gemüse und vieles mehr, das satt und glücklich macht

## 78 **Suppen und andere Lunchideen**

Pikante Eintöpfe, wärmendes Ofengemüse und erfrischende Suppen