

Essen, das schmeckt und Spaß macht	6
Bewusst vegan	8
Clean Eating	10
Fit und energiegeladen	12
Gesund durch den Alltag	18

REZEPTE

Frühstück	20
Salate	32
Suppen	56
Hauptgerichte	68
Pizza	100
Desserts	110
Snacks	134
Drinks & Smoothies	142

ANHANG

Meine Inspiration, meine kreative Küche, mein Lokal	152
Meine Empfehlungen	154
Rezepte im Überblick	156