

MIXEN IST DAS NEUE KOCHEN!

6

KÜCHENPRAXIS

8

Hier erfährst Du die wichtigsten Basics über Hochleistungsmixer und warum mir die Qualität der Zutaten für meine Rezepte so sehr am Herzen liegt.

SMOOTHIE-BOWLS, SHAKES & DRINKS

14

Hier mit üppigen Sattmacher-Smoothies, bunten fruchtigen Shakes und himmlischen Drinks – bei diesen Vitaminbomben kann der kleine Hunger gerne öfter kommen.

SUPPEN, SAUCEN & CO.

46

Easy going – diese superfix zubereiteten Highlights lassen keine Wünsche offen: cremige Suppen, aromatische Pastasaucen und Würzpasten für den Gaumen-Kick.

AUFSTRICHE & DIPS

94

Brot-Fans aufgepasst: Hier ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei – ob herhaft und deftig, süß und cremig, leicht und fruchtig ...

DESSERTS & EIS

118

Last-Minute-Dessert gewünscht? Oder einfach Lust auf etwas Süßes? Kein Problem mit diesen im Handumdrehen gezauberten Leckerbissen.

REGISTER

134

DER AUTOR & BEZUGSQUELLEN

137

Die Symbole



OHNE GLUTEN



OHNE RAFFINIERTEN
ZUCKER



OHNE SOJA