

TRACKLIST

8 Was zum Teufel ist das?

28 **CARPE DIEM, VERDAMMT!**

Frühstück

58 **RUCK-ZUCK-ZEUG**

Salate, Nudeln und Minimahlzeiten

110 **MACHT VERDAMMT SATT UND ZUFRIEDEN**

Suppen und Eintöpfe

134 FÜR ZWISCHENDURCH
Snacks, Salsas und Drinks

168 DAS HAUPTEREIGNIS
Supergeile Hauptgerichte

208 SÜSSHOLZGERASPEL
Gebäck und leckere Desserts

233 DANK

234 REGISTER

240 IMPRESSUM