

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**