

# Inhalt

Vorwort	4
Einleitung	6
Kochen, wie der Blitz	12
Suppen und Eintöpfe	14
Für den kleinen Hunger	25
Schnelle Feierabendgerichte	34
Für Naschkatzen und Schleckermäuler	54
Mug Cakes, Kuchen und Gebäck	60
Register	80