

ALLE REZEPTE

6

8

10

Salatschiffchen

Mini-Frittata

Thunfischsalat

12

14

16

Fetacreme

Zucchinisalat

Lachs-Sushi

18

20

22

Parmesanchips

Wolken-Sandwich

Pizzapilze

24

26

28

Schinken chips

Bacon-Körbchen

Gewürznüsse

2

AUF EINEN BLICK

30

32

34

Nuss-Crossies

Proteinpralinen

Apfel-Burger

36

38

40

Hüttenkäsecreme

Chia-Quark-Pudding

Kokos-Ricotta

42

44

46

Proteinriegel

Knusper-Nusskekse

Mini-Cheesecakes

48

Für Schokoholics

Schokomuffins

Snacken ohne Reue 4
Register 50
Impressum 52