

EINE KLEINE EINLEITUNG 7

Natürlich schön mit dem Thermomix

DIY-PFLEGE ZUM VERWÖHNEN 10

NATUR PUR – SELBST GEMIXT 10

DIE ZUTATEN 14

KONSERVIEREN – SO KLAPPT'S! 20

Die Rezepte

NATURKOSMETIK 24

HAUSMITTEL 70

BABYPFLEGE 82

REZEPTVERZEICHNIS 92