

INHALT

VORWORT 4

MEINE GESCHICHTE 6

FRÜHSTÜCK – START YOUR DAY RIGHT 12

SALATE – FRESH AND TASTY 34

PASTAHOLIC 56

LIEBLINGSGERICHTE – ALL-TIME FAVORITES 72

FAST FOOD – GESUND, ABER LECKER 96

MENÜS FÜR EINEN MÄDELSABEND 116

REGISTER 132

DANKSAGUNG UND IMPRESSUM 136