

Inhalt

Vorwort	6
Grundzutaten	8
Küchengeräte und -techniken	11
Spezielle Ernährungsweisen	13

Energy Balls fürs Frühstück	14
---------------------------------------	----

Energy Balls für die Lunchbox	36
---	----

Energy Balls Brainfood	58
----------------------------------	----

Energy Balls für Sportler	80
-------------------------------------	----

Energy Balls für den Abend	102
--------------------------------------	-----

Bezugsquellen	124
Register	125
Danksagung	128