

INHALT

COOK

AAAAAAHHH WIE ALLTAG

Morgäääh	12
Einmal alles zum Mitnehmen, bitte!	24
Fix & fertig	34
Pasta, Pizza & so	48
Die Vorkocher	64
Wok me up	74

BOOM

ENDLICH WOCHENENDE

Langschläfer-Frühstück	84
Fein gemacht	98
Frisch gefischt	114
Soul Food	122
Süßes geht immer	128

BAM

WOHOO! PAAAARTY-ZEIT

Lass ma treffen	144
Best of Mitbringsalate	156
Das kleine Schlürf-Einmaleins	164
Filmfutter	172

AHA!

SO IST DAS ALSO

Warum wir essen, was wir essen	188
Eine für alles	190
Mix it, Baby!	192
Das perfekte Food-Foto	194
Register	196
Impressum	200