

Inhalt

Warenkunde	7
Knackige Salattoppings	8
Suppeneinlagen	11
Couscous, Quinoa und Co.	13
Küchenpraxis	17
Der perfekte Lunch to go	18
Das optimale Glas	18
Salate richtig schichten	18
Suppen to go	19
Müsli, Porridge und Co.	20
Sandwich-Box	21
Rezepte	22
Vegetarische Salate	24
Salate mit Fleisch & Fisch	54
Suppen	70
Müsli & Co.	82
Sandwiches	98
Zutatenregister	108
Rezeptregister	111
Impressum	112