

# **SEELENFUTTER - SO GEHT'S**

- 4      WOHLFÜHLKOCHEN**
- 6      SEELENFUTTER À LA SAISON**
- 8      EINMAL ZUM REINLEGEN, BITTE!**
- 10     SANFT UND SAHNIG**
- 32     SEELENFUTTER-KLASSIKER: GRÜNE SAUCE(N)**
- 66     SEELENFUTTER-KLASSIKER: KARTOFFELSALAT**
- 92     SEELENFUTTER-KLASSIKER: REIBEKUCHEN**
- 128    SEELENFUTTER-KLASSIKER: KLOSS MIT SOSS**
- 168    SEELENFUTTER-KLASSIKER: DAL**
- 188    REGISTER**
- 192    IMPRESSUM**

## **REZEPTE**

- 12     FRÜHLINGERWACHEN FÜR DIE SEELE**
- 16     GENUSSJOKER BÄRLAUCH**
- 42     VEGAN IN DEN SOMMER: HITZEFREI FÜR DEN ALLTAGS-BLUES**
- 56     GENUSSJOKER ARTISCHOCKEN**
- 76     SEELENWÄRMER FÜR GRAUE HERBSTTAGE**
- 84     GENUSSJOKER STEINPILZE**
- 112    WINTER-GOODIES, DIE DIE SEELE STREICHELN**
- 142    GENUSSJOKER MANGO**
- 146    PFLANZEN-POWER RUND UMS JAHR**
- 152    GENUSSJOKER AVOCADO**