

# **I N H A L T**

**Vorwort | 04**

**Wir sind die Jakumeits | 06**

**FRÜHSTÜCK | 08**

**FÜR UNTERWEGS | 34**

**SEELNFUTTER FÜR DIE GANZE FAMILIE | 56**

**LIEBLINGS-VEGGIE-REZEPTE | 102**

**PARTY UND FAMILIENFEIER | 134**

**REZEPTE FÜR BEAU | 184**

**Register | 190**

**Impressum | 192**