

INHALT

- 7 Blitzschnell satt und glücklich werden
- 8 Weniger Aufwand – mehr Geschmack
- 10 Kleine Tricks, große Zeitsparnis
- 14 Gut geplant ist halb gekocht
- 16 Tipps und Tricks für die stressfreie schnelle Küche

Rezepte

- 23 Keine Zeit zu kochen
- 39 Pfannengerichte
- 79 3 Zutaten
- 99 To go
- 123 Sandwiches, Wraps und Co.
- 141 Salate, Bowls und Co.
- 159 Aus dem Backofen