

INHALT

Seite	10	Anne Ritter
Seite	12	Waffeln
Seite	14	Kirschkompott
Seite	16	Müsli
Seite	18	Pellkartoffeln
Seite	20	Kräuterquark
Seite	22	Gurkensalat
Seite	24	Mehlkloß mit Apfelmus
Seite	26	Apfelmus
Seite	28	Grombeerschnietscher
Seite	30	Gemüsepfanne
Seite	32	Kartoffelscheiben
Seite	34	Gemüsesuppe
Seite	36	Spaghetti Bologn.
Seite	38	Milchreis

Seite	42	Gemüse-Tofu-Burger
Seite	44	Mexikanische Tortillas
Seite	46	Pfannkuchen
Seite	48	Nudelaufwurf
Seite	50	Toast Hawaii
Seite	52	Ofenfrikadellen
Seite	54	Pizza
Seite	56	Tomaten-Bruschetta
Seite	58	Gefrorener Himbeer-Joghurt
Seite	60	Obstsalat
Seite	62	Quarkbrot
Seite	64	Schokopätzchen
Seite	66	Tassenkuchen
Seite	68	Stockbrot
Seite	72	Deine Notizen