

# REZEPTKAPITEL

06 POWER-  
FRÜHSTÜCK

18 EXTRASCHNELL  
SATT

34 GECHILLT KOCHEN

48 SOULFOOD

04 DER AUTOR

05 NUDELSALAT MIT 5 ZUTATEN

33 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE