

GRUNDLAGEN	5
Die richtige Ausrüstung	6
Packliste – Utensilien	8
Die Vorräte	10
REZEPTE	
FRÜHSTÜCK & SÜSSES	14
Frühstücks-Bowl mit Chia-Samen	14
Apfel-Hirse-Porridge	16
Kokos-Milchreis	18
Arme Ritter	20
Eier-Käse-Sandwich	22
Hüttenkäse-Müsli mit Aprikosenkompott	24
SALATE & KLEINIGKEITEN	26
Avocado-Fenchel-Salat mit Grapefruit	26
Spaghettisalat mit Melone & Mozzarella	28
Bohnensalat mit Feta	30
Curry-Mais-Suppe	32
Rohkost-Gemüse mit Schafskäse-Quark	34
Asia-Salat mit Sauerkraut	36

Tomatensalat mit Thunfisch	38
Limettenreis-Wraps mit Guacamole	40
Griechischer Nudelsalat	42

KOCHEN & GAREN **44**

Linsensuppe mit Kokosmilch	44
Rote-Bete-Risotto	46
Chili sin carne	48
One-Pot-Pasta mit Filet	50
Minestrone	52

BRATEN & GRILLEN **54**

One-Pan-Pizza mit Birne und Mozzarella	54
Wraps mit Spiegeleiern	56
Maultaschen-Pfanne	58
Shakshuka mit weißen Bohnen	60
Herhaftes Käse-Omelett	62