

<b>GRUNDLAGEN</b>	<b>5</b>
Die richtige Ausrüstung	6
Packliste – Utensilien	8
Die Vorräte	10
 <b>REZEPTE</b>	
<b>FRÜHSTÜCK &amp; SÜSSES</b>	<b>14</b>
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
 <b>SALATE &amp; KLEINIGKEITEN</b>	<b>26</b>
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

<b>KOCHEN &amp; GAREN</b>	<b>44</b>
---------------------------	-----------

---

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

<b>BRATEN &amp; GRILLEN</b>	<b>54</b>
-----------------------------	-----------

---

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