

VORWORT

– 5 –

Vorspeisen

– 7 –

FÜR DEN BESONDEREN SCHLIFF! 34

Hauptspeisen

– 53 –

POWERPROTEINE FÜR VEGGIES! 60

SATTMACHER-SALATE 62

KLEINE, FEINE EXTRAS 86

Nachspeisen

– 105 –

SAISONKALENDER

– 130 –

KURZ VORGESTELLT

– 133 –

REGISTER

– 146 –

IMPRESSUM

– 150 –