

Einleitung	S. 4
Bowls und Müslis	S. 8
Powersnacks	S. 28
Smoothies und Getränke.....	S. 46
Brote und Aufstriche	S. 58
Kleine Gerichte	S. 72
Sattmacher	S. 158
Desserts, Kuchen und Süßes	S. 276
Rezeptverzeichnis	S. 298