

# MIT DEM ZAUBERTOPF SPART IHR ZEIT UND KOCHT DABEI NOCH GESUND UND LECKER!

---

VORWORT	7	FÜR ALLE FÄLLE	134
ZEIT SPAREN	8	FRÜHSTÜCK	178
SAUBERE SACHE & ZERO WASTE	10	TO GO	206
SMARTE VORRÄTE	12	LUST AUF SÜSSES	224
EASY UND SCHNELL	14	LAST-MINUTE- GESCHENKE	236
FERTIG IN 15 MINUTEN	50	KURZANLEITUNGEN & LEGENDE	252
AUS DEM OFEN	68	REZEPTREGISTER	255
MIX OHNE TRICKS	84	IMPRESSUM	256
5 ZUTATEN	98		
SALATE	114		