

**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	
AUS DEM OFEN	68	& LEGENDE	252
MIX OHNE TRICKS	84	REZEPTREGISTER	255
5 ZUTATEN	98	IMPRESSUM	256
SALATE	114		