

# SEELENFUTTER – SO GEHT'S

- 4 SEELENFUTTER – MEINE BESTEN REZEPTE
- 6 DAS PRINZIP »ZUCKERFREI«
- 8 ALTERNATIVE SÜSSUNGSMITTEL
- 10 LEBENSMITTEL, DIE GLÜCKLICH MACHEN
- 26 SEELENFUTTER-KLASSIKER: NUDELSALAT
- 82 SEELENFUTTER-KLASSIKER: FISH AND CHIPS
- 108 SEELENFUTTER-KLASSIKER: ASIA-HÄHNCHEN
- 156 SEELENFUTTER-KLASSIKER: MILCHREIS
- 172 REGISTER
- 176 IMPRESSUM

## REZEPTE

- 12 VEGETARISCHE SEELENSCHMEICHLER
- 40 GENUSSJOKER KÄSE
- 66 SEELENFUTTER AUS DEM MEER
- 72 GENUSSJOKER STREMELLACHS
- 96 FLEISCHGERICHTE FÜR GENIESSEN
- 114 GENUSSJOKER SPECK
- 124 SÜSSES, ABER ZUCKERFREI
- 142 GENUSSJOKER SCHOKOLADE