

# 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 GENIESSER
114	GENUSSJOKER SPECK
124	SÜSSES, ABER ZUCKERFREI
142	GENUSSJOKER SCHOKOLADE