

INHALT

10	32	49
EINLEITUNG	JOGHURT-BOWL	SCHNELLES
WIR SIND DANN	MIT PFIRSICHSGUGO	ZUM SATTWERDEN
MAL WEG ...	34
15	HOMEMADE	50
IMMER DABEI	PORRIDGE	LINSENDAL
VORRAT IN	35	MIT HÜHNCHEN
DER CAMPINGKÜCHE	GRÜNER	52
	HAFER-SMOOTHIE	TOMATENPENNE
	MIT PILZEN
	UND HÄHNCHEN
17	37	54
FRÜHSTÜCK	SNACKS	GURKEN-SENF-GEMÜSE
GUTEN MORGEN!	FÜR ZWISCHEN-	MIT LACHS
.....	DURCH	56
18	AUBERGINEN-CURRY
CINNAMON PAN BUNS	38	MIT GRANATAPFEL
20	SÜSSKARTOFFEL-	58
FRÜHSTÜCKSPUFFER	SPINAT-PATTIES	SCHNELLE
MIT ROSINEN	40	BOUILLABAISSE
21	GEFÜLLTES	59
VEGANE	PARATHA-BROT	STEAK WRAP
BANANEN-PANCAKES	41	MIT GUACAMOLE
22	PFANNKUCHENSTICKS	UND SALAT
RÖSTBROTE	MIT PASTRAMI UND	62
MIT AVOCADO UND EI	MEERRETTICH	TOFU MIT SPINAT
24	44	UND REIS
SHAKSHUKA MIT FETA	BOHNENSALAT	64
26	46	BOHNENEINTOPF
SÜSSER MAISBREI	MIT PAPRIKA	MIT FLEISCHBÄLLCHEN
MIT BRATBANANE UND	SCHWEIZER	66
CRANBERRIES	OVERNIGHT OATS	HONIG-BALSAMICO-
28		HÄHNCHEN
KNUSPERMÜSLI		67
AUS DER PFANNE		VEGETARISCHE
		CORN DOGS
		MIT GEHACKTEM SALAT

70	90	111
FENCHEL MIT ZITRONENSOSSE UND GARNELEN	KICHERERBSENSALAT MIT GRANATAPFEL	SCHNELLE SWEETS FÜR NACHMITTAGS
72	92	112
GERÖSTETER BROKKOLI ZU LACHS	TANDOORI DRUMSTICKS	STRAWBERRY CHEESECAKE
73	96	114
ERBSENOMELETT MIT FETA UND MINZE	RINDERSTEAKS MIT HONIG-ROSMARIN- MARINADE	BANOFFEE PIE MIT SALZKARAMELL
74	98	118
SPÄTZLE IN MANDELBUTTER ZU RADIESCHEN- RUCOLA-SALAT	NACKENSTEAKS IN FRUCHTIGER BIERMARINADE	HIMBEER-PAVLOVA MIT POPCORN
76	100	119
SIZILIANISCHE NUDELN AUS DER PFANNE	BURGER MIT GRILLGEMÜSE	GRIESSPUDDING MIT MANGO- ORANGEN-SOSSE
79	101	120
ZUSAMMEN GRILLEN	SURF-AND-TURF-SPIESSE MIT LIMETTENSALZ	BEEREN-FRISCHKÄSE- KUCHEN AUS DER PFANNE
80	102	124
NUDELSALAT MIT AUBERGINEN, ORANGEN UND TAHINSOSSE	LACKIERTE ENTENBRUST ZU GEGRILLTEM	KOCHEN IM CAMPER
82	103	ZERO WASTE
AVOCADOSALAT MIT ZUCKERSCHOTEN UND MOZZARELLA	THUNFISCHSTEAK ZU PETERSILIE- ZITRONEN-BUTTER	126 ENTSPANNTES KOCHEN IM CAMPER – DIE 10 BESTEN TIPPS
84	106	129
KARTOFFELSALAT MIT KOHLRABI UND SESAM	HALLOUMI- PAPRIKA-SPIESSE MIT DATTELN UND BACON	MEINE REZEPTIDEEN
88	107	140
COUSCOUSSALAT MIT FETA	GEFÜLLTES GEMÜSE AUS DER GRILLSCHALE	REGISTER
	108	
	MELONEN-SELLERIE- SALSA MIT MINZE	
