

---

---

## Inhaltsverzeichnis

Liebe Freunde .....	7
Hinweise und Tipps .....	8
Wenn es schnell gehen soll .....	11
Wenn es tierisch-eiweißfrei sein soll .....	20
Wenn es nussig schmecken soll .....	31
Wenn Sie es gerne saftig mögen .....	40
Wenn es etwas trockener sein darf .....	55
Wenn es etwas mehr sein soll .....	68
Wenn Sie es deftig lieben .....	87
Wenn die Früchte reif sind .....	101
Wenn es exotisch sein soll .....	116
Wenn es festlich werden soll .....	127
Wenn es etwas Besonderes zum Trinken sein soll .....	150
Über den Autor .....	154
Rezeptindex .....	155