

# **INHALT**

Vorwort **7**

Boxikon **8**

Mittagstisch **10**

Alles im Brot **46**

Mehr als Grün **82**

Kinderleicht **116**

Unter freiem Himmel **174**

Heißes für kalte Tage **224**

Guten Morgen **260**

Auf die Hand **284**

Zum Knabbern **320**

Danksagung **340**

Die Autorin **341**

Rezeptverzeichnis **343**