

# INHALT

**6** AIRFRYEN GANZ  
EINFACH

**12** GESÜNDERE  
SNACKS

**44** HAUPT-  
GERICHTE

**90** GEMÜSE  
& BEILAGEN

**128** FEINES FÜRS  
WOCHENENDE

**174** BACKEN MIT  
HEISSLUFT

220 REGISTER