

# **Inhalt**

**Mach deine Mahlzeit zum Abenteuer! – 9**

**Die drei V – 11**

**Der Outdoor-Mittwoch – 12**

**Die Ausrüstung – 15**

**Outdoor-Etikette – 17**

**Picknick-Challenge – 18**

**Hauptgerichte – 22**

**Frühstück, Snacks, Gebäck und Getränke – 76**

**Rezeptverzeichnis – 122**