

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