

Inhalt

VORWORT 6

KNOW-HOW FOR ONE 8

CLEVER EINKAUFEN 10

SO GEHT'S GANZ FIX 12

AUF DIE GRÖSSE KOMMT ES AN 14

FÜR DEN VORRAT 18

HEUTE GÖNN' ICH MIR WAS 22

JETZT ABER SCHNELL 46

MICROGREENS – VITAMINVIELFALT VON DER FENSTERBANK 50

HYGGE-FOOD 76

COUCH POTATO 98

POWERFOOD 116

BASICS 136

REGISTER 152

IMPRESSUM 160