

DAS MENÜ

- 4 Kuchengeräte
- 6 Mehr Grün!
- 8 Mehr Farbe auf den Teller
- 10 Zutaten richtig vorbereiten

GRÜN

- 12 Die guten Grünen
- 14 Grün ist gesund
- 16 Spinat-Knuspernester
- 18 Quesadilla mit Bohnen
und Guacamole
- 20 Frühlingssgrüner Salat
- 22 Zucchini-Frittata
- 24 Nudel-Bohnen-Pfanne
- 26 Grüner Smoothie

ROT

- 28 Die rasanten Roten
- 30 Her mit den Roten!
- 32 Hummus mit Paprika
- 34 Tomatensuppe
- 36 Tomaten-Zwiebel-Schnitten
- 38 Gemuselasagne
- 40 Beeren-Pflaumen-Kuchen

BLAU & LILA

- 42 Iss mal blau
- 44 Lila ist lecker
- 46 Knuspermüsli mit Rosinen
- 48 Regenbogensalat
- 50 Auberginen-Tomaten-Auflauf
- 52 Quarkcreme mit Beeren

GELB

- 54 Gelb tut gut
- 56 Sag ja zu Gelb
- 58 Paprika-Quinoa-Salat
- 60 Bohnen-Mais-Topf
- 62 Luftiges Maisbrot
- 64 Bunter Reis
- 66 Saftiger Zitronenkuchen

ORANGE

- 68 Power in Orange
- 70 Wunderwaffe Orange
- 72 Süßkartoffel-Omelett
- 74 Möhren-Orangen-Muffins
- 76 Kürbissuppe
- 78 Mango-Kokos-Eis
- 80 Register