

④ Gleich geht's los!

⑥ Das brauchst du

### GUTEN MORGEN

⑧ Frühstückseier

⑩ Pfannkuchen

⑫ Arme Ritter

⑭ Früchtemüsli

⑯ Müsliriegel

⑰ Obst zum Trinken

### KLEINER HUNGER?

⑳ Erbsensuppe mit Minze

㉒ Kekse

24 Garnelenspieße

26 Reisbällchen

28 Hummus und Popcorn

30 Salate

### GROSSER HUNGER?

32 Pizzateig

34 Pizzabeläge

36 Gemüse-Moussaka

38 Lammtopf

40 Mini-Burger

42 Nudeln mal zwei

44 Chili con carne

46 Fisch und Wedges

48 Limettenhähnchen

### SÜSSE SACHEN

50 Heidelbeermuffins

52 Erdbeerkuchen

54 Baiser-Beeren-Turm

56 Zitronenkuchen

58 Eis mit Trick 17

60 Crème brûlée

62 Kalter Hund

64 Register