

Inhalt

- 6** **Infos**
Hier erhältst du praktische Tipps für deinen Alltag.
- 8** **Kalt & köstlich**
Es gibt mehr als die Wurststulle – diese unkomplizierten Alternativen sind ruck zuck zubereitet. Gut verpackt und richtig gekühlt bleibt bis zur Pause alles frisch.
- 10** **Super Salate**
 44 **Brote, Sandwiches & Brotaufstriche**
 70 **Süße Snacks**
- 88** **Warm & wundervoll**
Abwechslungsreiche Rezepte für zuhause und unterwegs. Clever vorbereiten und entspannt genießen.
- 90** **Suppen & Eintöpfe**
 132 **Pfanne & Wok**
- 162** **Register**
Alle Rezepte übersichtlich nach SmartPoints sortiert und in alphabetischer Reihenfolge.
- 168** **Impressum**