

Inhalt

Couching deluxe

Mit einigen Tipps und Tricks wird die Couch zum Wohlfühlparadies.

7

Knabbersachen

Leckere Knabbereien sind ideal für ausgedehnte Polsterabende.

25

Naschereien

Raffinierte Süßigkeiten erlauben gesunden Couch-Genuss ohne Reue.

41

Häppchen

Kleine Köstlichkeiten steigern die gute Laune in der Sofarunde.

57

Snacks

Mit originellen Snacks steht die Zeit auf der Couch länger still.

73

Seelenwärmer

Suppen sind ideale Chill-Kost, denn sie füllen den Magen auf leichte Weise.

89

Sattmacher

Vollwertige Mahlzeiten legen die perfekte Basis zum Powercouching.

105

Genusswelt

121

Über den Autor

122

Impressum

122