

# INHALT

- 4 Über dieses Buch
- 6 Küchenregeln
- 8 Werkzeug
- 10 Techniken
  
- 18 Knuspermüsli
- 20 Haferfrühstück
- 22 Frühstücks-Smoothies
- 24 Muffuletta
- 26 Nektarinensalat mit Feta
- 28 Brot mit Avocado
- 30 Kichererbsensalat  
mit Tomaten
- 32 Picknick-Baguettes
- 34 Bunter Blumenkohl-Reis
- 36 Käsesalat
- 38 Wassermelonensalat  
mit Feta

40	Gazpacho		
42	Couscoussalat mit Spinat		
44	Dip mit mir!		
48	Indische Tafel		
50	Pfannkuchen-Schnecken	76	Obstsalat
52	Fruchtige Käsespieße	78	Mandelcreme zum Dippen
54	Nussige Paprikacreme	80	Schoko-Kraftpakete
56	Mais-Bohnen-Salat	82	Kühlschrankkuchen mit Beeren
58	Räucherfisch-Pastete	84	Torte im Glas
60	Schweizer Wurstsalat	86	Wassermelonen-Slush
61	Käsesalat mit Paprika	88	Schwarzwälder Bananensplit
62	Zucchininudeln	90	Rosarotes Semifreddo
66	Sommerrollen mit Garnelen		
68	Krautsalat mal drei	92	Küchenlatein
70	Süße Senfsoße mit Dill	94	Register
72	Panzanella		
74	Zucchini Salat mit Thunfisch		