

SEELENFUTTER – SO GEHT’S

- 4 WOHLFÜHLKOCHEN
- 6 SEELENFUTTER À LA SAISON
- 8 EINMAL ZUM REINLEGEN, BITTE!
- 10 SANFT UND SAHNIG
- 32 SEELENFUTTER-KLASSIKER: GRÜNE SAUCE(N)
- 66 SEELENFUTTER-KLASSIKER: KARTOFFELSALAT
- 92 SEELENFUTTER-KLASSIKER: REIBEKUCHEN
- 128 SEELENFUTTER-KLASSIKER: KLOSS MIT SOSS
- 168 SEELENFUTTER-KLASSIKER: DAL
- 188 REGISTER
- 192 IMPRESSUM

REZEPTE

- 12 FRÜHLINGSERWACHEN FÜR DIE SEELE
- 16 GENUSSJOKER BÄRLAUCH
- 42 VEGAN IN DEN SOMMER: HITZEFREI FÜR DEN ALLTAGS-BLUES
- 56 GENUSSJOKER ARTISCHOCKEN
- 76 SEELENWÄRMER FÜR GRAUE HERBSTTAGE
- 84 GENUSSJOKER STEINPILZE
- 112 WINTER-GOODIES, DIE DIE SEELE STREICHELN
- 142 GENUSSJOKER MANGO
- 146 PFLANZEN-POWER RUND UMS JAHR
- 152 GENUSSJOKER AVOCADO