

VORWORT	Seite 6
WIE GESCHMIERT Spannende Butter-Variationen	Seite 6
AUFMUNTERND Fit in den Tag starten	Seite 18
EINGEPACKT Energiespender für unterwegs	Seite 36
ZU TISCH Vielfältige Rezepte fürs Mittagessen	Seite 60
SÜSS GEHT IMMER Ideen für den Nachtsch	Seite 88
FAMILIENZEIT Raffinierte Rezepte fürs Abendessen	Seite 106
GEMEINSAM GENIEßEN Fingerfood für Freunde & Familie	Seite 140
ANHANG Rezeptregister	Seite 162