

INHALTS- VERZEICHNIS

GRUNDLAGEN **4**

Die richtige Ausrüstung 6

Packliste – Utensilien 8

Die Vorräte 10

REZEPTE FRÜHSTÜCK & SÜSSES **12**

Hüttenkäse-Müsli mit Aprikosenkompott 14

Energy Balls Peanut Butter & Chocolate 16

Apfel-Hirse-Porridge 18

Kokosmilchreis 20

Vier-Jahreszeiten-Müsli 22

Chia-Frühstück mit Beeren 24

SNACKS & SALATE **26**

Nudelsalat Greek Style 26

Olivenbrote aus der Pfanne 28

Spargel-Salat mit
Erdbeeren & Erdnussauce 30

Erbsenfritter mit Tsatsiki 32

Nizza-Salat mit Thunfisch und Ei 34

Wraps Mexican Style 36

ALLES AUS EINEM TOPF **38**

One-Pot-Pasta mit Filet 38

Chili sin Carne 40

Curry-Mais-Suppe 42

One-Pot-Pasta mit
Zucchini-Weißweinsauce 44

Rote-Bete-Risotto 46

Ribollita mit Röstbrot 48

GRILL- UND PFANNENGERICHTE **50**

Quesadillas mit Chorizo und Mais 50

Van-Life-Burger 52

Schnelle Paella mit Garnelen 54

One-Pan-Pizza mit Birne und Mozzarella 56

Saftiges Steak mit scharfem Maissalat 58

Shakshuka mit weißen Bohnen 60

Zucchini-Sandwich 62