

## **VORWORT 6**

Von urigem Weizen, trendigen Körnern  
und jeder Menge Gemüse

## **GREENS & GRAINS 10**

kerngesund und einfach köstlich

# **REZEPTE**

## **BREAKFAST 20**

### **ONE BOWL 28**

frisch und knackig, üppig und sättigend

## **SNACKS 58**

### **ONE POT 66**

leicht und cremig, würzig und herzhaft

## **SWEETS 102**

### **ONE PAN 110**

gebraten und geröstet, gewokkt und gebrutzelt

## **BREAD 140**

### **ONE OVEN 148**

gebacken und gratiniert, gefüllt und gewickelt

## **CAKE 188**

## **SAISONKALENDER 198**

## **REZEPTREGISTER 201**