

INHALT

WIE KANN 10-MINUTEN-KÜCHE
WIRKLICH GESUND SEIN?

6

VORWORT

8

SCHNELL KOCHEN – LÄNGER KAUFEN
UND GENIESSEN

10

DIE 50 GESÜNDESTEN 10-MINUTEN-REZEPTE

SUPPEN

16

SALATE

28

HAUPTGERICHTE

48

BONUSREZEPTE

FIT IN UND DURCH DEN TAG

124

GUT VORBEREITET NOCH MEHR
ZEIT SPAREN

134

WARENKUNDE

148

10-MINUTEN-REZEPTE LANSEHOF

174

ABSPANN

188