

INHALT

01

für den
KLEINEN HUNGER

BURRITO BOWL | 17

ORZOSALAT | 18

BBQ KICHERERBSEN SALAT | 21

UDONSUPPE | 22

NUDELSUPPE | 25

KARTOFFELEINTOPF | 26

KÜRBISSUPPE | 29

02

gegen
MAGENKNURREN

LINSENBOLOGNESE | 32

KNOBLAUCHNUDELN | 35

SPAGHETTI ARRABIATA | 36

CHILI-ERDNUSSNUDELN | 39

TERIYAKI REIS | 40

SÜSS-SAUER-REIS | 43

FRIED RICE | 44

CHAMPIGNON-PFANNE | 47

CHILI SIN CARNE | 48

PULLED BBQ BURGER | 51

LINSEN BURRITOS | 52

HOMEMADE KEBAP | 55

BLUMENKOHL BURRITOS | 56

KICHERERBSEN EINTOPF | 59

03

für die NERVEN

ZIMTSCHNECKEN | 62

FRENCH TOAST | 65

DATTELSNACK | 66

ERDNUSSKEKSE | 69

SCHOKOMÜSLI | 70

SCHOKO-ERDNUSS-WÜRFEL | 73

CHEESECAKE | 74

SCHOKOKUCHEN | 77

APPLE CRUMBLE | 78

04

gegen DURST

HI-BA-SMOOTHIE | 83

ZITRONENLIMONADE | 84

OMAS SCHLEHENLIKÖR | 87

EISSCHOKOLADE | 88