
INHALT

- 9 Einführung
 - 12 Wie kochen Sie denn am liebsten?
 - 15 Tipps für spontane Köche
 - 17 Tipps für die kluge Planung
 - 19 Was ist Feel-Good Food?
 - 20 Eine gut gefüllte Speisekammer ist wichtig!
-

1 FRÜHSTÜCK

GANZ SPONTAN

- 27 Auf die Schnelle
- 34 *Variationen für Schachschuka*

GUT GEPLANT

- 37 Mit Vorbereitung
- 44 *Pancakes Mix & Match*

2 SALATE

GANZ SPONTAN

- 49 Schnell zusammengewürfelt
- 56 *1 Dressing, 5 einfache Salate*

GUT GEPLANT

- 59 Zum Mitnehmen
- 66 *Bausatz für Getreide-Bowls*

3

SUPPEN

GANZ SPONTAN

- 83 Alles aus einem Topf
- 88 *Bunte Creme-Suppen*

GUT GEPLANT

- 93 Leichte Suppen mit selbst gemachter Brühe
- 98 *Brühe aus Gemüseresten*

4

DINNER

GANZ SPONTAN

- 105 Leichte Hauptgerichte
- 130 *Mix & Match Veggie Tacos*
- 133 Leckerer vom Blech

GUT GEPLANT

- 141 Mit etwas Vorbereitung
- 158 *Leitfaden für leckere Lasagne*
- 162 3-in-1 Meal-Prep mit Gemüse
- 204 3-in-1 Meal-Prep mit Vorräten

5

DESSERT

GANZ SPONTAN

- 237 Einfache Nachspeisen
- 244 *Mix & Match Tahini-Cookies*

GUT GEPLANT

- 247 Gut vorzubereiten
- 254 *Geeistes Fudge mal vier*

- 256 Extras
- 260 Vegane Rezepte
- 263 Dank
- 265 Register