

# Lunch

Schnelle Mittags-Snacks  
für eine Person

Cornelia Adam  
Fotos von Klaus Arras

# INHALT

Einleitung	
<b>Lunch-Ideen</b>	05
<b>Praktische Tipps &amp; Tricks</b>	06
Erfrischend & vitaminreich	
<b>Powerdrinks</b>	13
Kernig & gehaltvoll	
<b>Müslis</b>	25
Überraschend & vielseitig	
<b>Baguettes, Bagels &amp; Co.</b>	35
<b>Gesund &amp; leicht</b>	
<b>Salate</b>	53
Wohltuend & sättigend	
<b>Suppen</b>	75
Schnell & praktisch	
<b>Kleine warme Gerichte</b>	89
Fruchtig & lecker	
<b>Desserts</b>	109
Verzeichnis der Rezepte	118

Alle Rezepte in diesem Buch sind für 1 Portion berechnet.