

NIMM'S MIT

Transportable Gerichte für Büro, Schule & Picknick

ROSE MARIE DONHAUSER

Stiftung
Warentest



Inhalt



EINLEITUNG

- 4 Unterwegs wie zu Hause genießen
- 8 Planung und Vorbereitung
- 13 Fünf Tipps für das optimale Transportgericht

REZEPTE

- 26 Kleckerfreie Suppen
- 42 Knackige Salate
- 64 Fisch & Meeresfrüchte
- 80 Vegetarisches & Veganes
- 116 Gerichte mit Fleisch
- 150 Bunte Naschereien

SPEZIAL

- 62 Lunchboxen für Kinder
 - 114 Sorgenfrei warmes und kaltes Essen mitnehmen
-
- 170 Register