



donna hay

life in balance

Frische, leichte Rezepte für gesunden Genuss

AT Verlag



perfekter start in den tag

seite 9

gemüse

seite 22

supergreens

seite 23

power-proteine

seite 61

kernige körner

seite 93

getreide + körner

seite 104

klein + fein

seite 133

power-snacks

seite 159

saaten + nüsse

seite 176

clever backen + süßes

seite 190

mehl + zucker

seite 200

glossar + register

seite 224

Mit einem Stern * versehene Zutaten werden im Glossar erklärt.