

INHALT

- 5 Wundertrank aus dem Topf?
- 9 Wie püriert man Suppe?
- 10 Die Vorrats-Suppenküche
- 13 *Grundrezepte Brühen*
- 14 Tipps & Tricks rund um die Brühe
- 29 *Klar und energiest spendend*
- 40 Do it yourself-Instantsuppen!
- 51 *Roh gemixt und kalt serviert*
- 71 *Cremig und voller Vitamine*
- 92 Ein Topf – 1001 cremige Suppen
- 111 *Herzhaft und wärmend für die Seele*
- 147 *Toppings und Einlagen*
- 169 Rezeptübersicht und Zutatenregister

