

8 Express-Küche

In 20 Minuten auf dem Teller:

40 blitzschnelle Rezeptideen für den Alltag!

70 Smarte Küche

Clever geplant und doppelt lecker:

Mit wenig Aufwand 2 Tage genießen!

Smarte Küche – so funktioniert's!

In Kapitel 2 sparen Sie Zeit, da Sie an Tag 1 bereits einen Teil der Zutaten für Tag 2 vorbereiten. Dadurch entstehen an Tag 1 Besonderheiten in der Berechnung der **ProPoints®** Werte pro Person, die wir hier kurz am Beispiel „Rinderfilet mit Polenta“ (Seite 76) erläutern möchten: Das Rezept für Tag 1 hat für 2 Personen einen Gesamt-**ProPoints®** Wert von 31. Da die Hälfte der zubereiteten Polenta für Tag 2 zurückgestellt wird, reduziert sich der Gesamt-**ProPoints®** Wert um 12, also auf 19.

So bleibt für Tag 1 ein **ProPoints®** Wert pro Person von 10.

102 Register nach Alphabet

103 Register nach **ProPoints®** Wert

104 Register nach Hauptzutaten und Stichworten

108 Impressum



Alle Rezepte, die sich für einen Sattmacher-Tag eignen, sind in diesem Kochbuch mit dem Sattmacher-Button gekennzeichnet.



ProPoints® Wert
pro Person



Ein Rezept ist toll für die Familie, exotisch, scharf oder vegetarisch? Achten Sie auf unsere Stempel!

Fertig in: entspricht dem kompletten Zeitaufwand inkl. Back-, Gar-, Marinierzeit etc.

Davon aktiv: entspricht dem Zeitaufwand der Vorbereitung wie Schneiden, Rühren etc.