

# Inhalt

- 4** **Salat-Ideen zum Mitnehmen**  
Komplette Mahlzeiten, kleine Snacks und Beilagen, Raffiniertes im Glas und fruchtige Verführer – hier gibt's die besten Rezepte für jede Gelegenheit.

- 24** **Dressings & Toppings**  
Tolle Anregungen, wie du den Salat anmachen und krönen kannst.

- 46** **Auf einen Blick**  
Hier findest du alle Rezepte – übersichtlich nach SmartPoints sortiert. Entdecke auch, welche Rezepte vegetarisch, vegan, laktose- oder glutenfrei sind.

- 47** **Lust auf...**  
Du hast heute Lust auf etwas Frisches mit viel Gemüse oder doch lieber einen deftigen Pastasalat? In dieser Übersicht findest du je nach Lust und Laune das richtige Rezept für dich.

- 48** **Impressum**

## Rezeptinfos



SmartPoints Wert pro Person/Stück



Dieses Symbol zeigt dir, wie du das Rezept variieren kannst.



Gut zu wissen – Tipps und Tricks sowie hilfreiche Warenkunde erkennst du an diesem Symbol.

### Fertig in:

Hier sind alle Vorbereitungsschritte, Marinier-, Gar- und Backzeiten eingerechnet.

### Davon aktiv:

Diese Zeitangabe sagt dir, wie lange du wirklich mit Schnippeln und Rühren beschäftigt bist.