7 Gestatten, fructosefrei!

9 Einfach essen, was gut tut

10 Fructosearm kochen und genießen

21 Willkommen in Fructopia!

23 Basics

33 Ein guter Start

41 Smoothies

45 Kleine Happen für zwischendurch

55 Für Eilige

68 Für Gemütliche

88 Brunch

94 Das perfekte Dinner

101 Filmeabend

107 Süße Ausnahmen

125 Getränke

130 Danke und Teşekkürler!

131 Rezeptregister

Flammkuchen mit Beeren-Ingwer-Soße (S. 66)

aus: Ficicioglu, Fructopia (ISBN 9783830481010) © 2015 Trias Verlag