

- 6 Essen ist etwas Schönes
- 10 Meine vegane Ernährung
- 16 Das Reich der gesunden Zutaten
- 20 Mein Gemüse- und Kräutergarten

REZEPTE

- 24 **LEICHT & FRISCH** | Unkomplizierte Rezepte für jeden Tag
- 56 Kochen und Schreiben

- 72 **SÜSS & GUT** | Köstliches für morgens, nachmittags und unterwegs
- 94 Kinder, Familie und Essen

- 104 **HEILEND & HERZHAFT** | Wärmendes für Körper und Geist
- 122 Bio für alle

- 144 **FREUNDE & FAMILIE** | Bewusst genießen an besonderen Tagen
- 166 Veganes für die Gäste

ANHANG

- 182 Rezepte nach Kategorien
- 186 Rezept- und Zutatenregister