

# INHALT

Schnell und einfach vegan genießen	6
Vegan für jeden Tag	8
Vegane Ernährung, gesunde Ernährung?	10
Herrlich deftig!	12

## KNUSPRIGES AUS DER PFANNE 15

### GROSSE SUPPENLIEBE 45

### PASTA BASTA 73

### SATTMACHER-SALATE 99

## RAFFINIERTES AUS DEM TOPF 127

### HEISS GELIEBTES AUS DEM OFEN 153

Rezept- und Zutatenregister	182
-----------------------------	-----