

Inhalt

Einführung 8

Teil 1 VEGAN LEICHT GEMACHT

MEAL PREP FÜR VEGANER 11

Meal-Prep-Plan 1
DIE KRAFT DER KÖRNER 27

Meal-Prep-Plan 2
ERFRISCHEND 31

Meal-Prep-Plan 3
ALLES AUF GRÜN! 35

Meal-Prep-Plan 4
AUS LIEBE ZU HÜLSENFRÜCHTEN 39

Meal-Prep-Plan 5
GEN OSTEN 43

Meal-Prep-Plan 6
FIESTA-ZEIT 47

Meal-Prep-Plan 7
KÖSTLICHE BOWLS 51

Meal-Prep-Plan 8
WIE FRÜHER 55

Teil 2 REZEPTE

FRÜHSTÜCK 61

MITTAG- UND ABENDESSEN 75

GEMÜSE 97

KÖRNER UND BOHNEN 109

SAUCEN, DRESSINGS UND DIPS 121

SNACKS UND SÜSSES 133

Rezeptregister 147

Zutatenregister 152
