

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
