

Inhalt

Vorwort	3
Veggie – mehr als ein Trend	6
Mein Happy-Carb-Prinzip	13
Veggie-Eiweißpower Low Carb	16
55 köstliche Rezepte von Frühstück bis Abendessen	27
Fleischloser Start in den Tag	29
Vegetarisches Soulfood aus der Suppenküche	44
In der Pfanne und dem Topf gekocht	64
Veggie-Ideen aus dem Ofen	84
Kalte Köstlichkeiten für daheim und unterwegs	104
Rezeptübersicht	122
Zutatenregister	124
Über die Autorin	127