

INHALT

Widmung	3
Einleitung	7
1: Antwort auf Ihre Fragen!	11
2: Küchengarten leicht gemacht	21
3: Köstliches aus veganer Milch	30
4: Freigebige Früchte	52
5: Himmlische Appetithappen und sündhafte Aufstriche	68
6: Erhabene Salate	95
7: Ozeanische Suppen	121
8: Gütiges Getreide	146
9: Herrliche Hauptgerichte	168
10: Göttliche Desserts	201
Literaturempfehlungen	226
Cherie Soria	227
Rezeptverzeichnis	230