

INHALT

| | |
|---|------------|
| Widmung | 3 |
| Einleitung | 7 |
| | |
| 1: Antwort auf Ihre Fragen! | 11 |
| 2: Küchengarten leicht gemacht | 21 |
| 3: Köstliches aus veganer Milch | 30 |
| 4: Freigeibige 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 |