

INHALT

Einleitung 11

- Ihre Gesundheit und die Kosten für die Gesundheitsvorsorge 13
- Wichtige Tipps und Techniken für den Einkauf, die Vorbereitung und das Kochen 14
- Basics für den Vorrat 22
- Besonderes für den Vorrat 24
- Küchengeräte 26
- Die Zutatenliste lesen – eine Zusammenfassung 28

Rezepte 30

BASICS 31

FRÜHSTÜCK 45

- Früchte und Smoothies 45
- Müsli und Knuspermüsli 50
- Warme Zerealien 56
- Herzhaftes Frühstück 62

SALATE 67

- Getreidesalate 67
- Bohnensalate 76
- Herzhafte Gemüsesalate mit Pfiff 93

SUPPEN 99

STEWES UND CHILIS 127

WRAPS UND AUFSTRICHE 157

Salat-Wraps 157

Tortilla-Wraps 163

Aufstriche 165

PASTA UND CO. 167

Pasta und Nudelsalat 167

Warme Pastagerichte 172

Warme Nudelgerichte 195

PFANNENGERÜHRTE GEMÜSEGERICHTE 203

GEFÜLLTES UND ÜBERBACKENES GEMÜSE 219

DIE ERSTAUNLICHE BOHNE 243

GROSSARTIGES GETREIDE 261

Reisgerichte 261

Mais-, Polenta- und Hirsegerichte 270

Gerichte aus Quinoa und anderen Getreidesorten 281

AUFLÄUFE 291

GEBÄCK UND DESSERTS 311

Anhang

Infos zu veganer Ernährung 344

Literatur 344

Die Autoren 345

Danksagungen 346

Register 347

Impressum 352