

# INHALT

- Meine Geschichte 7
- Anfangen, aber wie? 13
- Körner 29
- Nüsse und Kerne 65
- Bohnen und Hülsenfrüchte 97
- Gemüse 123
- Früchte 173
- Smoothies und Säfte 203
- Leben wie Deliciously Ella 225
- Meine Lieblingsquellen 242
- FAQs 244
- Register 250
- Danksagung 256