

# 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