

Peace Food: Vegan einfach schnell

Superfoods für jeden Tag?	4
Unverdaulicher Alltag – wegen Gluten?	5
Test: Vier Wochen glutenfrei	6
Die Soja-Frage	7
Unverträglichkeiten und Intoleranzen	8
Die häufigsten Intoleranzen	9
Einfacher Ausweg aus der Intoleranz-Falle	10
Wissenschaftlich richtige Kost – eigentlich so einfach	12
Vegan für alle und für jeden Tag	13
Ist gesundes Essen auf die Schnelle nicht ein Widerspruch?	13
Schnell zubereiten – in Ruhe essen	14
Wo Essen auf die Schnelle unverdaulich wird	16
Essen in Frieden – „Peace Food“	16

Tipps & Tricks für die schnelle Veganküche

Der vegane Vorratsschrank	18
Vegane Grundrezepte	20
Einfach improvisieren – 10 Ideen für schnelle Vegangerichte	24

Zum Nachschlagen

Glossar	184
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	186
Dank	187
Unsere Köchinnen und Köche	188
Rezeptregister	190
Der Autor	192
Impressum	192

Die Rezepte

Frühstück 26

Drinks 28 Müsli 30 Warmes Frühstück 32 Süße Aufstriche 46

Vegan zum Mitnehmen 48

Powerriegel 50 Brot & Brötchen 56 Herzhafte Aufstriche 60
Burger & Wraps 62 Salate to go 66

Schnell was Kleines 74

Salate 76 Suppen 82 Hauptsache Gemüse 104

Einfach zum Sattessen 120

Nudeln 122 Risotti 128 Eintopf & Curry 144 Gemüse & Getreide 156