

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT → S. 6

MEIN VORRATSSCHRANK → S. 8

Sesam, öffne dich: von Amarant  
bis Quinoa, von Baobab bis Kokosöl -  
Infos rund um meine Basics

MILCH, FLEISCH, FISCH & EIER → S. 17

Über den Umgang mit tierischen Produkten

SMOOTHIES, DRINKS & FRÜHSTÜCK → S. 18

SALATE, SUPPEN & KLEINE GERICHTE → S. 44

HAUPTGERICHTE → S. 66

SÜSSES & GEBÄCK → S. 98

REGISTER → S. 132