

INHALT

- 7 Vorwort
- 8 Richtig verpacken
- 8 Vegane Basics – der Vorrat
- 12 1, 2, 3 – Blitz-Gerichte für die Lunchbox
- 15 Vegan essen im Restaurant

16

FÜR DEN KLEINEN HUNGER:

Snacks für zwischendurch – Smoothies,
Fingerfood & Co.

44

HEISS & KALT:

Suppen und Salate –
Cremesuppen, Eintöpfe
& Salate aus aller Welt

84

BROTZEIT:

von Sandwich bis Burger – Aufstriche,
belegte Brote & Wraps

122

FÜR DEN GROSSEN HUNGER:

Deftiges zum Sattwerden –
Gemüse, Pasta & Reis

162

FÜR ALLE NASCHKATZEN:

Süßes auf die Hand – Cremes,
Puddings und Gebäck

- 188 Register
- 191 Über die Autoren/Danksagung