

INHALT

- 4 Einführung
- 8 **VEGAN EINKAUFEN UND GELD SPAREN**
- 9 Basic-Tipps
- 18 Welche veganen Produkte sind teuer - und welche nicht?
- 33 Wo kaufen Veganer ein?
- 48 **DIY - SELBST IST DER VEGANER!**
- 49 Kräuter und Pilze sammeln
- 50 Mundräubern
- 51 Selber anbauen
- 53 Mach's wie Omi
- 59 Pflegeprodukte für Haut, Haar und Haushalt
- 61 Nutze deine Community!
- 64 **GÜNSTIG VEGAN KOCHEN**
- 65 Selber kochen statt Restaurantbesuche
- 66 Keep it simple: mit günstigen Basics selber kochen
- 71 Baukasten-Gerichte und Resteverwertung
- 79 Die richtige Lagerung spart Geld
- 82 Weitere Spartipps
- 85 Fazit
- 88 **REZEPTE »VEGAN, ABER GÜNSTIG«**
- 89 Grundrezepte
- 89 Dressings, Soßen, Dips und Aufstriche
- 99 Pflanzendrinks, Limos und Müsli
- 104 Was man noch wissen sollte
- 107 Rezepte nach Kategorien
- 107 Gerichte mit Kartoffeln
- 110 Gerichte mit Nudeln
- 115 Gerichte mit Reis
- 118 Gerichte mit Hülsenfrüchten
- 122 Gerichte mit Teig
- 126 Gemüse als Hauptdarsteller
- 131 Bonusrezepte
- 137 **ANHANG**
- 137 Internet-Links
- 141 Über den Autor