

INHALT

Vorwort 3

Ratgeber. 4

Alles Wichtige über die vegetarische Ernährungsweise

Salate 8

Von knackig und fruchtig bis exotisch und pikant

Suppen 16

Von cremig und fein bis herzhaft und feurig

Kleine Gerichte 26

Internationale Spezialitäten für den kleinen Hunger

Hauptgerichte 34

Bratlinge, Aufläufe, Pasta, Currys – und mehr

Süßes 76

Kleine Mahlzeiten für Naschkatzen

Register 80