

Vegan Leben			
Einleitung	8	Feines Müsli	137
Die Geschichte des Veganismus	14	Leichtes Granolamüsli	138
Warum vegan werden?	16	Haferbrei mit Apfel-Dattelpüree	140
Die Grundlagen der Ernährung	23	Aprikosen-Ingwer Kompott	141
Mineralien und Vitamine	30	Haferbrei-Pancakes mit	
Mineralien- und		karamellisierten Pecannüssen	
Vitaminverzeichnis	33	und Bananen	142
Essen als Medizin	37	Spritziger Salat	144
Heilkräuter und -gewürze	41	Vegetarischer Wachmacher	146
Vegan und ethisch		Very Berry	148
bewusst einkaufen	45	Mango-Sojasmoothie	150
Die tägliche vegane Ernährung	52	Röst-Wurzelgemüsesuppe	154
Partys und spezielle Anlässe	56	Rote Bohnensuppe mit Salsa	156
Auswärts essen	60	Polenta mit gebratenen Tomaten	158
Schwangerschaft und Kinder	64	Tortillawraps gefüllt mit	
Milchprodukte und Eier ersetzen	72	Tabbouleh und Guacamole	160
Obst	77	Tofu-Erdnuss-Koteletts	162
Gemüse	83	Weißer Bohnen mit grünen Paprika	164
Linsen	91	Gemüse süß-sauer mit Tofu	166
Getrocknete Erbsen und Bohnen	93	Quinoasalat mit Gurke und Limette	168
Produkte aus Sojabohnen	99	Linsen mit Pilzen und Anis	172
Nüsse	103	Scharfes Lauch-Kürbisgratin	174
Samenkörner und Kerne	107	Pizza mit gegrilltem Gemüse	176
Getreide	111	Eintopf mit schwarzen Bohnen	178
Pasta	115	Auberginen-Oliven-Bohnen-Tagine	180
Asiatische Nudeln	118	Gemüsepaella	182
Essig und Öle	120	Geräucherter Tofu mit Gemüse-Fusilli	184
		Geeiste Klementinen	188
		Birnen mit Gewürzsorbet	190
		Ananas mit Kokosnussrum	192
Rezepte		Frittierte Mungobohnenklöße	194
Saucen, Aufstriche und Dressings	123		
Salsa und Relish	125	Hirse-Mandel-Cookies	
Würzsaucen und Brühe	127	mit Zuckerrohrmelasse	196
Methoden und Techniken		Index	199
für gesundes Kochen	129	Informationen zu den Autoren	204
Schnelle Frühstücksideen	134		