

NÜTZLICHES WISSEN

GEWUSST WIE!

AUF DEN NACHFOLGENDEN SEITEN
DEN LESE-HÄPPCHEN DIESES
BUCHES - ERZÄHLE ICH IHNEN
ALLES, WAS ES BEIM BACKEN
OHNE HITZE ZU BEACHTEN GIBT.
AUSSERDEM STELLE ICH IHNEN
MEIN WIENER CAFÉ VOR: MEINE
SIMPLY RAW BAKERY.

- 06 · Veganes Backen ohne Mehl & Hitze:
Geht das?
- 08 · Die Zutaten für simply raw:
mit Liebe gemischt
- 10 · Die Vorbereitung der Rohstoffe:
Aktivieren & Keimen
- 12 · Werkzeuge, Formen & Geräte:
nützliche Helfer
- 106 · Trocknen oder ab in die Kälte:
gesundes »Backen«
- 128 · Die kleine Bakery: vegane Rohkostoase mitten in Wien
- 166 · Wundervoll cremiges und veganes
Eis: ice, ice, nice!
- 180 · Je grüner desto besser:
jede Menge Smoothies

188 · REGISTER UND ADRESSEN

192 · IMPRESSUM

INHALT **3**