

FRÜHSTÜCK &  
KLEINE GERICHTE

22

SUPPEN &  
EINTÖPFE

46

SALATE &  
SANDWICHES

74

GEMÜSE-  
GERICHTE

100

GETREIDE &  
PASTA

130

GEBÄCK &  
DESSERTS

160

## INHALT

- 6 Vorwort
- 8 Warum ich Veganer wurde
- 10 Aller Anfang ist schwer
- 10 Milch und Milchprodukte – es geht auch rein pflanzlich
- 14 Fleisch – spannende Alternativen
- 16 Top-5-Marinaden für Tofu, Tempeh & Co.
- 19 Vegan ist gesund – wenn man es richtig angeht
- 20 Lebensmittelgruppen & Verzehrempfehlungen

- 186 Register
- 190 Über den Autor / Danksagung