

**FRÜHSTÜCK &
KLEINE GERICHTE**

22

**SUPPEN &
EINTÖPFE**

46

**SALATE &
SANDWICHES**

74

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

**GETREIDE &
PASTA**

130

**GEBÄCK &
DESSERTS**

160

**GEMÜSE-
GERICHTE**

100

- 186** Register
- 190** Über den Autor / Danksagung