

# Inhalt

6 Vorwort

⋮

8

## BEVOR ES LOSGEHT

*Gedanken zum Thema Ernährung* – 8

*Vegan ist easy!* – 12

*Ein eigenes Kochbuch – Wait, what?* – 14

*Rezeptkategorien* – 18

⋮

## Rezeptteil

⋮

## FRÜHSTÜCK & DRINKS

*Reflexion: Frühstück und ich* – 22

*Food Diary* – 50

20

⋮

52

## SNACKS & FINGERFOOD

*Reflexion: Snacks und ich* – 54

*Food Diary* – 72

74

## MITTAGESSEN

*Reflexion: Mittagessen und ich – 76*

*Food Diary – 106*

.....

## ABENDESSEN

*Reflexion: Abendessen und ich – 110*

*Food Diary – 146*

108

.....

148

## NACHSPEISEN & SÜSSES

*Reflexion: Nachspeisen und ich – 150*

*Food Diary – 182*

.....

184 *Making Of* | 188 *Danksagung* | 190 *Register* | 192 *Impressum*