

INHALT

Einleitung 4
„Eat Good Food“ mit Mrs Flury 6
Gut essen und glücklich sein 8
Ausgewogen pflanzlich essen 10
gebrauchsanweisung für das Buch 12
Meine Küche 13
Frühstück 14
Porridge-Baukasten 22
Mittag 50
Abendessen 84
Unterwegs 118
Gesunde Süßigkeiten 142
Meine Standardvorräte 168
Vielen Dank 170
Rezept-Register 172
Zutaten-Register 174