

GUT ZU WISSEN

Vorwort: Gesund, bunt, köstlich, vegan 7

Einen veganen Familientag gestalten 8

Meal Prep 10

Vegan rundum versorgt 12

Der vegane Vorratsschrank 14

Die wichtigsten veganen Nährstoffe 16

Alle an einem Tisch 18

63

FRÜHLINGS- *gerichte*

FRISCHE KRÄUTER, ZARTES GEMÜSE,

LECKERE BEEREN:

IM FRÜHLING WIRD DIE KÜCHE BUNT,

FRISCH UND ABWECHSLUNGSREICH.

Grundrezept Gefüllte Teigtaschen 22

Schnelle Suppen für jeden Tag 48

SOMMER- *gerichte*

SO HEISS – EIN EIS!

ABKÜHLUNG AUS DER EIGENEN KÜCHE,

VOLLREIFES GEMÜSE UND MEDITERRANE

AROMEN MACHEN SOMMERLAUNE.

Grundrezept Walnuss-Knusper-Müsli .. 64

Nachtisch für Groß und Klein 94

WINTER-

gerichte

HURRA, ES SCHNEIT!

WENN ES DRAUSSEN KALT IST,
WÄRMEN WIR BÄUCHE UND HERZEN MIT
WÜRZIGEN ONE-POTS, DEFTIGEN SUPPEN
UND VEGANEM SOULFOOD.

HERBST-

gerichte

ERNTZEIT!

APFEL, KARTOFFEL, KÜRBIS UND CO.
KULLERN VON GANZ ALLEIN IN DEN
EINKAUFSKORB UND SCHMECKEN
GEBRATEN, GEBACKEN ODER GEKOCHT
EINFACH WUNDERBAR.

Grundrezept Hefeteig	104
Brotaufstriche einfach & schnell gemacht	106

Grundrezept Pancakes.....	146
Pestos und Saucen für Pasta & aufs Brot	180

ZUM NACHSCHLAGEN

Register von A-Z	184
Impressum	192