

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



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

63

SOMMER-

gerichte

SO HEISS – EIN EIS!
ABKÜHLUNG AUS DER EIGENEN KÜCHE,
VOLLREIFES GEMÜSE UND MEDITERRANE
AROMEN MACHEN SOMMERLAUNE.

Grundrezept Walnuss-Knusper-Müsli . .	64
Nachtsch für Groß und Klein	94

103

HERBST-

gerichte

ERNTEZEIT!

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

Grundrezept Hefeteig104
Brotaufstriche einfach & schnell
gemacht106

145

WINTER-

gerichte

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

Grundrezept Pancakes.....146
Pestos und Saucen für
Pasta & aufs Brot180

ZUM NACHSCHLAGEN

Register von A-Z184
Impressum192