

INHALT

3	VORWORT
4	ÜBER DIESES BUCH
6	HI, ICH BIN ANJA ALIAS BYANJUSHKA
8	EINFACH GLÜCKLICH WOHLFÜHLEN
10	EINFACH GLÜCKLICH VEGAN – MEIN WEG ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG
12	EINSTIEG IN EINE VEGANE ERNÄHRUNG
16	TIPPS UND TRICKS FÜR DIE PRAXIS
18	VORBEREITUNG IST ALLES – DEINE ZUTATEN-CHEKLISTE
22	KAPITEL 1
	FRÜHSTÜCK & BRUNCH
44	KAPITEL 2
	SCHNELL & EINFACH
66	KAPITEL 3
	GEMÜTLICH KOCHEN
90	KAPITEL 4
	SALATE, BEILAGEN & DIPS
108	KAPITEL 5
	DESSERTS & SÜSSE SNACKS
150	REGISTER
152	DANKSAGUNG UND IMPRESSUM