

Einleitung	6
Frühstück	34
Die vegane Speisekammer	58
Snacks für zwischendurch	66
Mittagessen	98
Familienangelegenheiten	138
Leichte Abendessen	150
Familienessen	174
Tiefer denken	220
Partys und Feste	234
Rezepte – ein schneller Überblick	268
Register	269
Quellen, Links und Danksagung	272