

# RUNDUM VERSORGT – MIT VEGANER ERNÄHRUNG

- |    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| 8  | Vegan kochen – gewusst wie                             | 18 | Vegane Fertigprodukte und Getränke                            |
| 10 | Obst und Gemüse – Vitaminpower für jeden Tag           | 20 | Checkliste Einkauf  |
| 12 | Getreide und Hülsenfrüchte –<br>Eiweiß und Energie pur | 22 | Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren –<br>hierauf sollten Sie achten |
| 14 | Nüsse, Samen und Pflanzendrinks                        | 24 | Mikronährstoffe mit wichtiger Funktion                        |
| 16 | Kräuter und Gewürze, Öle und Fette                     | 28 | Vitamine unter der Lupe                                       |
|    |  | 30 | Veganer Vorratsschrank  |
|    |  | 32 | Test: Bin ich als Veganer gut versorgt?                       |

# **VEGANE REZEPTE –**

## **GERICHTE MIT**

## **NÄHRSTOFFGARANTIE**

### **36 Basics**

Von Powerballs bis zu Parmesan – hier finden Sie Grundrezepte, die jedes Gericht in puncto Nährstoffe aufpeppen.

### **52 Frühstück**

Egal ob süß oder herzhaft – starten Sie mit einem sättigenden Frühstück in den Tag: mit Müsli, Granola, Aufstrichen und mehr.

### **68 Kleine Gerichte**

Schnelle Salate, leckere Bowls und praktische Bratlinge – hier kommen alle auf ihre Kosten, die trotz wenig Zeit gesund essen wollen.

### **94 Warme Gerichte**

Die Königsdisziplin: vollwertige vegane Gerichte, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Co. sind und garantiert gelingen.

### **154 Sachregister**

### **155 Rezeptregister**

### **160 Impressum**