

INHALT

Peace Food für unsere Kinder – die Zukunft <i>von Ruediger Dahlke</i>	7
Warum meine Familie vollwertig pflanzlich lebt <i>von Isabella Richter</i>	42
Rezepte	66
Frühstück	68
Säfte & Smoothies	86
Snacks	94
Salate	110
Suppen	122
Hauptgerichte	130
Desserts	160
Glossar	180
Rezeptregister	184
Sachregister	185
Der Autor	187
Die Autorin	188
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	189
Impressum	192