

# 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