

# INHALT

---

SEITE 8

## VORWEG

Mama hat immer gesagt: „Man braucht eine gute Grundlage.“ Stimmt! Also los mit den Basics: Was gehört in die vegane Vorratskammer? Welche Nährstoffe stecken wo drin? Welche Alternativen gibt es eigentlich zu Fleisch, Käse und Co.? Und wieso ist das nachhaltiger?

---

SEITE 16

## MORGENS

Es ist völlig (Caffè) Latte, ob Sie's eher süß oder deftig mögen: Mit einem leckeren und nahrhaften Frühstück kann der Tag ja nur Ihr Freund werden. Damit fällt auch der Start in den Arbeitstag nur halb so schwer – und der ins Wochenende wird doppelt so schön. Nehmen Sie sich die Zeit, es lohnt sich.

---

SEITE 44

## TÄGLICH

Und immer wieder die Frage: Was koche ich heute bloß? Gut, dass Sie da ab sofort einen Schritt weiter sind: Lehnen Sie sich entspannt zurück, blättern Sie durch den Täglich-Teil von VOLL VEGAN und suchen Sie sich eins von 35 Gerichten aus. Für Sie, für Ihre Lieben, für heute, für morgen – und natürlich für immer wieder.

---

SEITE 102

## WOCHENENDE

Fast nichts schmeckt besser als freie Zeit. Aber versüßen lässt sich die ja immer – nicht nur mit Hochgenüssen, sondern auch mit ausgerichteten Koch-Sessions. Ganz gleich, ob dabei ein Sonntagessen entsteht oder Fingerfood für den Serienabend mit Freund:innen.

---

SEITE 164

## HINTERHER

Vegan backen ist total easy. Und auch Nicecream und alle unsere anderen Desserts schmecken einfach zum Niederknien. Also, heißer Tipp: Lassen Sie ein bisschen Platz ...

---

SEITE 196

## REGISTER

---

SEITE 200

## IMPRESSUM