

INHALT

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 saftig 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 koch 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

WOCHE NENDE

Fast nichts schmeckt besser als freie Zeit. Aber versüßen lässt sich die ja immer – nicht nur mit Hochgenüssen, sondern auch mit ausgeruhten Koch-Sessions. Ganz gleich, ob dabei ein Sonntagsessen 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