

# Inhalt

Vorwort	3
Die schnelle Küche in meinem Leben	4
Warum eigentlich vegan?	6
Deshalb ist schnell auch gut	9
Die schnelle Küche – so geht's	10
Mein Vorratsschrank	14

## REZEPTE

Frühstück, Brunch & Snacks	16
Suppen & Salate	38
Pasta & Reis	60
Aufläufe & Pfannengerichte	82
Beilagen, Dips & Fingerfood	104
Kuchen & Desserts	126
Register	148
Impressum/Über die Autorin	150