

Inhaltsverzeichnis

Gutes Essen kommt nicht aus der Mode	7
Hülsenfrüchte im Detail	12
Bohnen	14
Erbsen	22
Kichererbsen	23
Linsen	24
Sojabohnen	30
Süßlupine	33
Küchentipps	36
Was tun bei Bauchgrummeln?	41
REZEPTE	44
Frühstück mal anders	45
Salate und Bowls	56
Suppen und Snacks	70
Ratzfatz-Gericht oder Beilage	80
Wenn Besuch kommt	100
Das süße »Ende«	113
Rezeptverzeichnis	126