

# INHALT

4	VORWORT VON DR. RUPY AUJLA
6	WILLKOMMEN!
10	WARUM VEGAN?
22	EINFACH GESUND LEBEN
38	EINFACH GESUND ESSEN
60	LECKER-VEGANES FÜR JEDEN TAG
64	LEICHTES
94	SALATE
122	HERZHAFTES
188	DESSERTS
208	FRÜHSTÜCK
234	REGISTER