

INHALT

WILLKOMMEN!	6
ÜBER DIESES BUCH	8
SO KOCHST DU SCHNELL	11
SPEEDY TIPPS & TRICKS	15
SCHNELLES VEGANES FÜR JEDEN TAG	23

01 Herzhaftes	26
----------------------	-----------

02 Take-away	94
---------------------	-----------

03 Zum Teilen	136
----------------------	------------

04 Leichtes	176
--------------------	------------

05 Süßes	204
-----------------	------------

06 Getränke	236
--------------------	------------

07 Frühstück	258
---------------------	------------

EIN SCHNELLES DANKE	280
REGISTER	282