

# INHALT

## Einleitung

Meine Liebe zu gesunder Küche 6

Meine Ernährung 10

Meine Tipps für gesunde Ernährung im Alltag 14

Meine Einkaufsliste 19

## Die Rezepte

Basics 21

Frühstück & Brunch 41

Meal Prep 67

Feierabend-Express 89

Vegan Soulfood 113

Eileens Favoriten 137

Süßes Ende 161

## Anhang

Register 182

Danksagung 184

Über die Autorin 184