

INHALT

Vorwort der Autorin
1.000 Fragen und (k)eine Antwort
7

Expertenmeinung von Dr. Keller
Gesundheitliche Potentiale veganer Ernährung
12

Vegane Familienrezepte
Das schmeckt lecker und ist gesund
16

Unser veganer Vorratsschrank
Warenkunde
147

ABC der veganen Ernährung
Alles worauf Sie achten sollten
150

Register
170

Impressum
176



VEGANE FAMILIEN- REZEPTE

Das schmeckt lecker und ist gesund

Der perfekte Start in den Tag - Frühstück wie ein Kaiser
17

Auf die Hand - schmeckt zu Hause und unterwegs
33

Heiß und knackig - Suppen und Salate
55

Wir haben Hunger, Hunger, Hunger! - Hauptgerichte
75

Für süße Zuckerschnuten - Desserts und Gebäck
117

Grundrezepte - Basics für viele Gelegenheiten
137