

SERVICE

- 5 Vorwort
- 10 Willkommen in der Welt der
Veganistas: Das Einmaleins
der veganen Küche
- 12 Vegane Tauschbörse Teil 1
- 14 Vegane Tauschbörse Teil 2
- 16 Grundrezept: Seitan
- 186 Zum Nachschlagen:
Zutaten der veganen Küche
- 188 Register
- 192 Impressum

GUTEN MORGEN!

VEGAN FRÜHSTÜCKEN

Vom Morgenmuffel zum Gern-
aufsteher: Mit meinen Frühstücksideen
locke ich alle aus den Federn.
Denn ob Green-Power-Smoothie,
Rührtofu oder Vanilla Pancakes – der
Tag fängt in jedem Fall gut an!

SEITE 21

FÜR VORNEWEG,

ZWISCHENDURCH & UNTERWEGS

Backkartoffelsalat, »Gyros«-
Wraps oder Sandwich »Hawaii« – die
machen mich satt und glücklich,
wenn ich hungrig unterwegs bin
und meine eigene Küche gerade
nicht in Reichweite ist.

SEITE 41



AUFGEKOCHT!

VEGAN SCHLEMMEN

Kommen Sie mit auf eine Reise
in die »Haute cuisine végétalienne«.

Die Stationen: glasierter Tempelh,
getröffelte Ravioli und

Schwarzwurzelragout - ein Ausflug
mit Genussgarantie!

SEITE 127



SATT UND ZUFRIEDEN:

HAUPTGERICHTE FÜR JEDEN TAG

Meine Spezialität: Rouladen
und Königsberger Klopse - auf
die vegane Art, versteht sich.

Mein deftiges, sämiges
»Gulasch« hat sogar meinen
Opa, den Metzger, überzeugt!

SEITE 73



HMM, SÜSS!

DESSERTS UND GEBÄCK

Auf meinem Kuchenbüfett fehlt
es an nichts: Mit den richtigen Zutaten
gelingen (und schmecken!)

Käsekuchen, Zwetschkenguchen und
die große Torte nämlich auch
ohne Eier, Milch & Co.

SEITE 151