

# INHALT

---

Einführung viii

Das Tägliche Dutzend xxi

**EINS GRUNDREZEPTE** xxiv

**ZWEI FRÜHSTÜCK** 10

**DREI SNACKS, DIPS UND AUFSTRICHE** 29

**VIER SUPPEN UND CHILIS** 46

**FÜNF SALATE UND DRESSINGS** 68

**SECHS BURGER, WRAPS UND MEHR** 87

**SIEBEN VEGGIE-GENIALE HAUPTGERICHTE** 102

**ACHT BOHNENSPASS** 122

**NEUN GROSSARTIGES GETREIDE** 141

**ZEHN BEILAGEN** 162

**ELF SÜSSES** 184

**ZWÖLF GETRÄNKE** 205

Beispielmenüs für 14 Tage 220

Zubereitungsmethoden 225

Vorräte einkaufen und lagern 227

Referenzen 230

Bezugsquellen 235

Index 236

Der Bestseller zum Kochbuch 247