

INHALT

Wir stellen uns vor	6
Was essen Veganer*innen?	8
Warum vegan?	10
Aller Anfang ist ...	14
10 Tipps für den Start	15
Für Einkauf und Vorratsschrank	16
Beispiel-Wochenplan	18
Nützliche Zutaten & Resteverwertung	21
FRÜHSTÜCK	41
HAUPTGERICHTE	59
KLEINIGKEITEN	115
SALATE	133
DIPS	151
SUPPEN & BROTE	161
DESSERTS	179
SÜSSES GEBÄCK	201
Quellen	223
Register	224
Über Veganuary	239
Dank	240