

Erica Bänziger

Naturküche

genussvolle vegetarische Rezepte

FONA



641.847

Inhalt

9	Vorwort	90	Getreide
10	Produkte-Info	116	Pasta, Gnocchi & Co.
32	Anleitung zur Sprossenzucht	134	Kartoffeln
	Rezepte	146	Gemüse
38	Antipasti – Aperitif	168	Hülsenfrüchte und Tofu
52	Suppen	184	Quiches und Kuchen, pikant und süß
68	Salate	200	Desserts
		212	Kleingebäck
		220	Kuchen und Torten
		228	Brot und Brötchen
		236	Register

Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.