

Lisa Pflieger

Vegan regional saisonal

EINFACHE REZEPTE FÜR JEDEN TAG



Ulmer

Das steckt im Buch

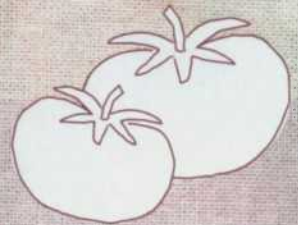
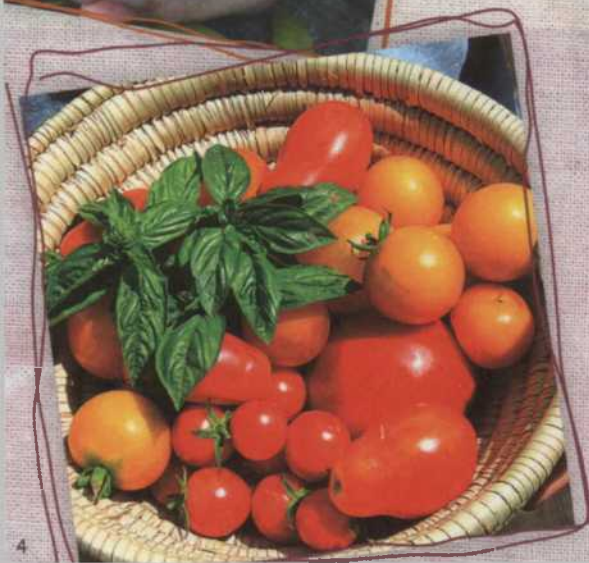
- Unser „Experiment Selbstversorgung“ 6
Vegan ohne Schnickschnack 8
Warum noch ein veganes Kochbuch? 10
Meine Grundrezepte ...
... aus Getreide 16
... Salatdressings 22
... mit Obst und Gemüse 24
Hinweise zu den Rezepten 27



Frühling 28



- Suppe & Salat 30
Hauptgerichte 40
Ostermenü 50
Brotzeit & Snacks 52
Süßes 58

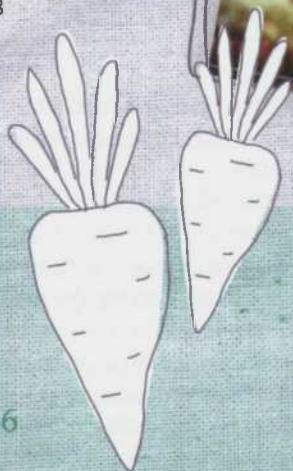


Sommer 66

- Suppe & Salat 68
Hauptgerichte 78
Grillparty 86
Brotzeit & Snacks 88
Süßes 96

Herbst 104

- Suppe & Salat 106
- Hauptgerichte 114
- Brotzeit & Snacks 128
- Süßes 138



Winter 146

- Suppe & Salat 148
- Hauptgerichte 158
- Brotzeit & Snacks 168
- Weihnachtsmenü 176
- Süßes 178



Service 188

- Bezugsquellen 189
- Zum Weiterlesen 189
- Rezepte schnell finden 190

