

ATTILA HILDMANN

**VEGAN
FOR
STARTERS**

Die einfachsten und beliebtesten Rezepte

aus 4 Kochbüchern

INHALT

Vorwort: Zu diesem Buch

- 9 Was bedeutet vegan?
- 9 Warum vegan?
- 13 Der pflanzliche Turbo
- 14 Was Superfoods leisten können
- 17 Vegan ist cholesterinfrei
- 19 Vegane Alternativen in der Küche
- 24 Warum vegan und bio?
- 25 Welche Beschwerden sich bessern
- 27 Abnehmen, ohne zu hungern
- 28 Warum es dir leichtfallen wird
- 33 Der Tierspekt
- 37 Globale Auswirkungen des Fleischkonsums

Rezepte

41 Start in den Tag

57 Richtig satt

91 Snacks und Drinks

109 Süße Belohnungen

124 Tipps für unterwegs

126 Index

128 Impressum