

Lisa Pflieger

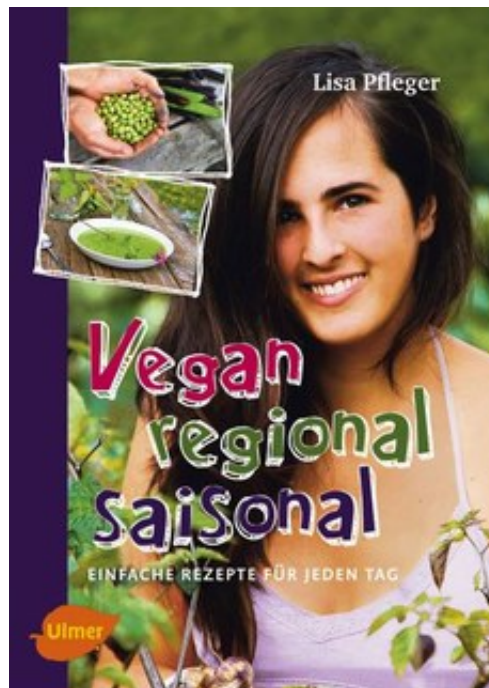
Vegan, regional, saisonal

Reading excerpt

[Vegan, regional, saisonal](#)

of [Lisa Pflieger](#)

Publisher: Ulmer Verlag Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.com/b16979>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>





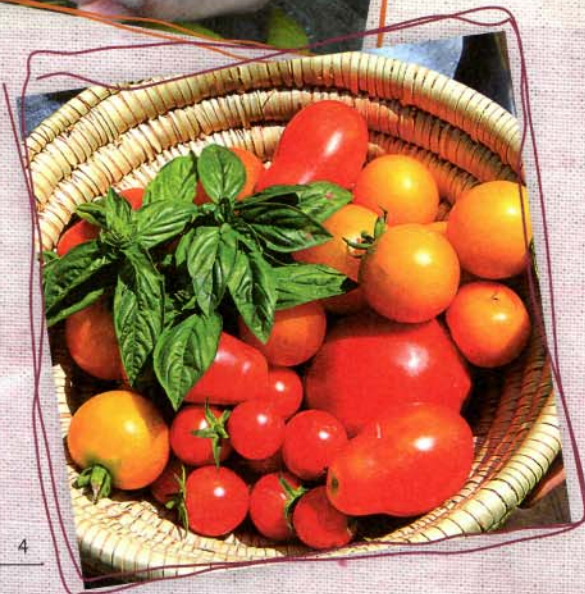
Das steckt im Buch

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



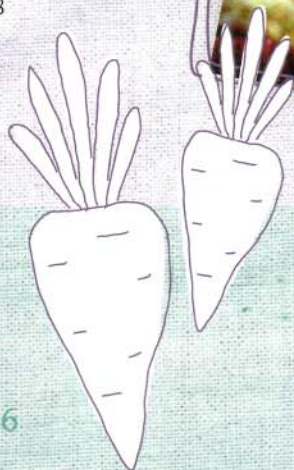
Sommer 66

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



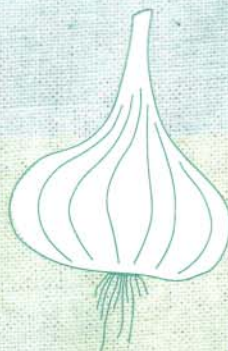
Herbst 104

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



Winter 146

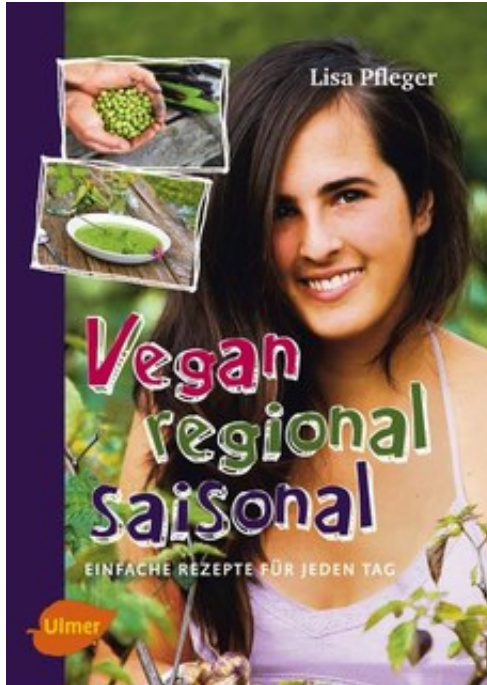
- Suppe & Salat 148
- Hauptgerichte 158
- Brotzeit & Snacks 168
- Weihnachtsmenü 176
- Süßes 178



Service 188

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





Lisa Pflieger

[Vegan, regional, saisonal](#)

Einfache Rezepte für jeden Tag

192 pages, hb
publication 2014



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com