

Lisa Pflieger

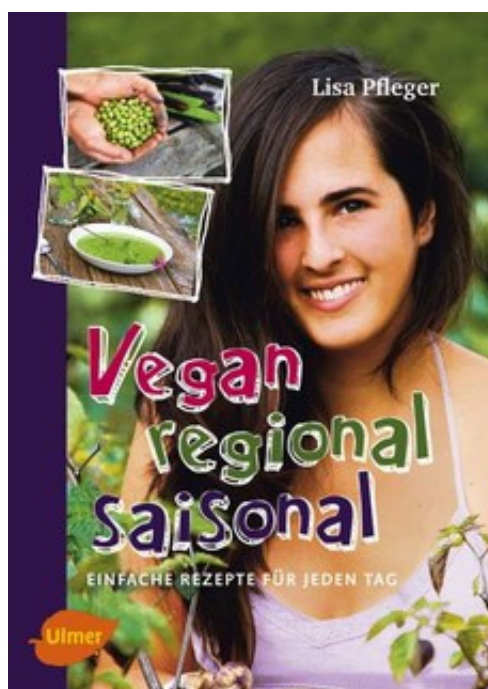
Vegan, regional, saisonal

Leseprobe

[Vegan, regional, saisonal](#)

von [Lisa Pflieger](#)

Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart



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

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>





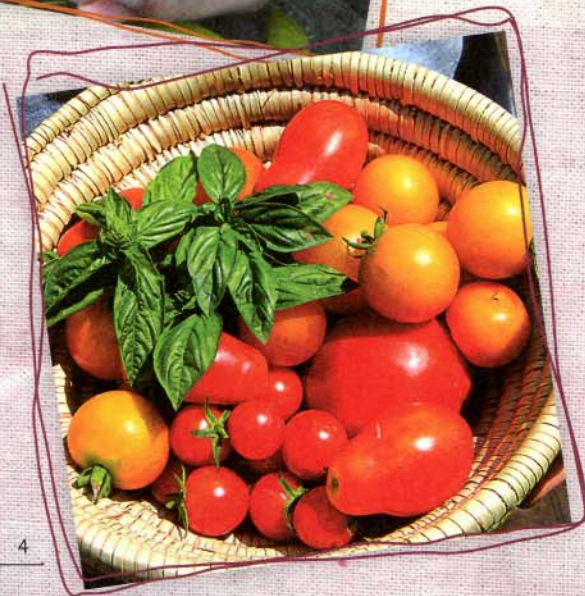
Das steckt im Buch

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



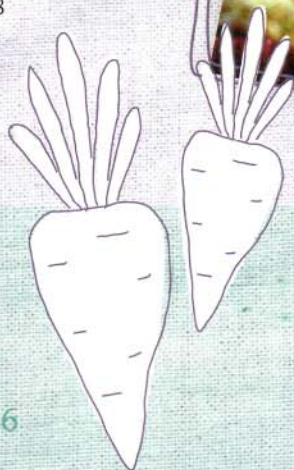
Sommer 66

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



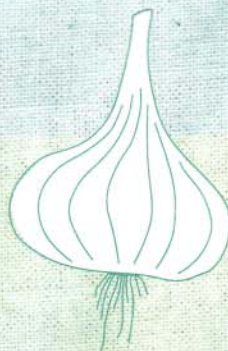
Herbst 104

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



Winter 146

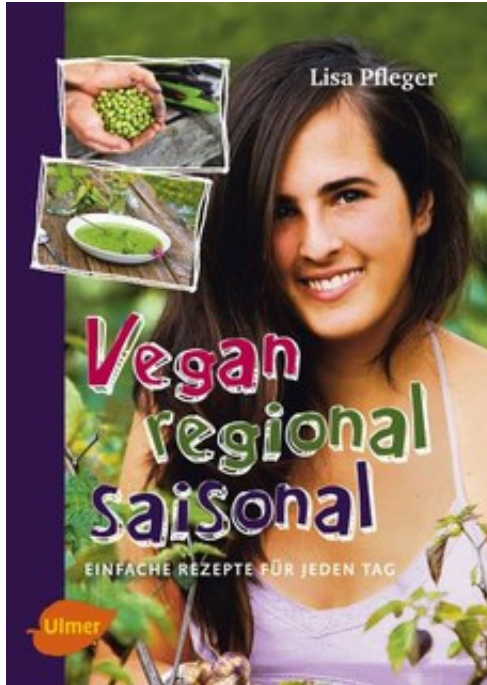
- Suppe & Salat 148
- Hauptgerichte 158
- Brotzeit & Snacks 168
- Weihnachtsmenü 176
- Süßes 178



Service 188

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





Lisa Pflieger

[Vegan, regional, saisonal](#)

Einfache Rezepte für jeden Tag

192 Seiten, geb.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de