

## **DER LA VEGANISTA-SERVICE**

Willkommen in meinem neuen Kochbuch	6
Von Nährstoffen und Vorrat	8
Vegane Ernährung – günstig, gesund und einfach	10
Die vegane Ernährungspyramide	11
Vegane Ernährung ist keine Raketenwissenschaft	12
Vorbereitung macht alles einfacher	14
Obst und Gemüse – am besten saisonal	16

# **DIE LA VEGANISTA-REZEPTE**

**BASICS** – von Saucen,  
Dips und Toppings **18**

---

**FRÜHLING** – von Kohlrabi,  
Erbsen und Radieschen **34**

Frühling in meinem Garten **50**

---

**SOMMER** – von Auberginen,  
Tomaten und Spinat **64**

Sommer in meinem Garten **86**

---

**HERBST** – von Kürbis,  
Linsen und Karotten **112**

Herbst in meinem Garten **124**

---

**WINTER** – von Wurzeln,  
Kohl und Zimt **154**

Winter in meinem Garten **168**

---

## **ANHANG**

Register **186**

---

Impressum **192**