
Inhalt

Liebe Freunde der Vollwertküche	5
Warum eigentlich ohne tierisches Eiweiß kochen und backen?	6
Hinweise	13
Frischkorngerichte	16
Salate und Rohkost	21
Suppen	36
Bratlinge mit Beilagen	51
Kartoffelgerichte	63
Gemüse- und Pilzgerichte	68
Pikante Kuchen, Pizzen und Pfannkuchen	94
Hülsenfrüchte	113
Vollwertküche indisch inspiriert	119
Getreidegerichte	131
Süße Speisen	139
Desserts	146
Kleingebäck, süß und pikant	155
Brot, Brötchen und Fladen	170
Brotaufstriche	184
Obstkuchen	191
Hefekuchen und -gebäck	209
Süße Gemüsekekchen	216
Torten	221
Kleine Warenkunde	232
Über den Autor	233
Literaturhinweise	234
Rezeptindex	235