

Marie Laforêt

Vegan & günstig

85 leckere und ausgewogene Gerichte

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

- Vegane Küche – nur etwas für Wohlhabende? 10**
- Die Grundzutaten 14**
- Günstiges Arbeitsmaterial 20**
- DIY: Was sich wirklich lohnt 23**
- Reste geschickt verwerten 25**

FRÜHSTÜCK UND BRUNCH

SNACKS UND FINGERFOOD

SUPPEN UND SALATE

HAUPTGERICHTE UND BEILAGEN

DESSERTS UND KLEINE LECKEREIEN

- Zutatenregister 200**
- Rezeptregister 206**

9

© 2021 des Titels »Megan & günstige« von Marie Laforêt (ISBN 978-3-7423-1573-1) by riva Verlag
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

30

62

94

126

168

max.
1€ maximal 1€
pro Portion

max.
30 min maximal 30 Minuten
Zubereitungs- und
Kochzeit

max.
5 Zutaten

maximal 5 Zutaten er-
forderlich (abgesehen
von Wasser, Öl, Salz
und Pfeffer)

7