

# Inhalt

Seite 4  
Vorwort

Seite 6  
Einleitung

Seite 10  
Snacks, Suppen und Salate  
zum Mitnehmen

Seite 32  
Vegetarisch lecker  
für zwischendurch  
und Mittag

Seite 60  
Genuss und Energie  
für den ganzen Tag

Seite 76  
Register