

Ruediger Dahlke

# Ich bin dann mal vegan

Der einfache Einstieg in ein gesundes und nachhaltiges Leben



**G|U**

Ruediger Dahlke

# Ich bin dann mal vegan

Der einfache Einstieg in ein gesundes und nachhaltiges Leben



**G|U**



# Inhalt

[Ein Wort zuvor](#)

[Die Rezepte](#)

[Würziges Rührei](#)

[Tofucreme mit Beeren](#)

[Pikanter »Leberwurst«-Aufstrich](#)

[Sojaschnetzel in Pilzrahm](#)

[Möhren-Quinoa-Suppe](#)

[Gefüllte Avocado](#)

[Couscous mit Kräuterdip](#)

[Chili sin Carne](#)

[Brokkoli-Tofu-Pfanne mit Kartoffelpüree](#)

[Risotto mit gefüllter Tomate](#)

[Tomaten-Tofu-Caprese mit Basilikum-Pesto](#)

[Kartoffelauflauf mit Steinpilzen](#)

[Linseneintopf mit Thymian und Kastanien](#)

[Tomaten-Bruschetta mit Aprikosen](#)

[Gazpacho vegan mit Croûtons](#)

[Lupinensteak mit baked potatoe](#)

[Ofenkartoffeln mit Fenchel und Lorbeer](#)

[Zucchini-Saltimbocca mit Kräutern](#)

[Gefüllte Zucchini Blüten mit Bulgur](#)

[Buchhinweis](#)

[Impressum](#)

[Garantie](#)

[Anzeige](#)



## EIN WORT ZUVOR

Zu keiner Zeit hatten wir eine bessere Chance, so viel für unsere Gesundheit und persönliche Entwicklung, aber auch die unserer Mitmenschen, der Tiere und unserer Umwelt zu tun. Und es ist so einfach: Dieses vegane Einsteigerprogramm verrät, wie Ihnen all das gelingen kann, während Sie geschmack- und genussvoll essen können.

### **GESUND, LEBENSBEJAHEND, GENUSSREICH: VEGAN MACHT AN**

Die Liste der Krankheiten, die sich durch vegane Ernährung bessern, ist lang und beginnt mit den beiden häufigsten Todesursachen: Herz- und Krebserkrankungen. Aber auch unsere geistig-seelische Entwicklung kann durch sie in wundervoller Weise vorankommen, weil wir sensibler und offener werden. Wer aufhört, die Angst mitzuessen, die aufgrund der Lebens- und Todesumstände im Fleisch der Tiere steckt, blüht bereits auf. Weitere anmachende Punkte: