

VORWORT 6

Von grünen Erbsen, schwarzen Bohnen, roten Linsen
und jeder Menge Gemüse

GREENS & BEANS 8

kerngesund und einfach köstlich

REZEPTE

BREAKFAST 20

ONE BOWL 28

frisch und knackig, üppig und sättigend

BREAD 56

ONE POT 64

leicht und cremig, würzig und herzhaft

SPREADS 106

ONE PAN 114

gebraten und geröstet, gewokkt und gebrutzelt

SNACKS 146

ONE OVEN 154

gebacken und gratiniert, gefüllt und gewickelt

SWEETS 180

SAISONKALENDER 190