

JL FIELDS

# MEAL PREP

*vegan*

70 schnelle und gesunde Rezepte  
zum Vorbereiten und Mitnehmen

© des Titels »Meal Prep vegan« (978-3-7423-1193-1)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

# Inhalt

---

Einführung 8

## Teil 1 VEGAN LEICHT GEMACHT

**MEAL PREP FÜR VEGANER 11**

**Meal-Prep-Plan 1**  
**DIE KRAFT DER KÖRNER 27**

**Meal-Prep-Plan 2**  
**ERFRISCHEND 31**

**Meal-Prep-Plan 3**  
**ALLES AUF GRÜN! 35**

**Meal-Prep-Plan 4**  
**AUS LIEBE ZU HÜLSENFRÜCHTEN 39**

**Meal-Prep-Plan 5**  
**GEN OSTEN 43**

**Meal-Prep-Plan 6**  
**FIESTA-ZEIT 47**

**Meal-Prep-Plan 7**  
**KÖSTLICHE BOWLS 51**

**Meal-Prep-Plan 8**  
**WIE FRÜHER 55**

## Teil 2 REZEPTE

**FRÜHSTÜCK 61**

**MITTAG- UND ABENDESSEN 75**

**GEMÜSE 97**

**KÖRNER UND BOHNEN 109**

**SAUCEN, DRESSINGS UND DIPS 121**

**SNACKS UND SÜSSES 133**

Rezeptregister 147

Zutatenregister 152

---