



INHALTSVERZEICHNIS

<u>Über mich</u>	2
<u>Das perfekte Verhältnis</u>	4
<u>Kraut und Rüben</u>	5
<u>3 Tipps für Nutriener:innen</u>	6
<u>Das Konzept</u>	7
<u>Veganes Kürbis Curry</u>	9
<u>Kartoffelsalat</u>	11
<u>Kohlrabireis</u>	13
<u>Veganes Weißkrautgulasch</u>	15
<u>Kartoffeljägerpfännchen</u>	17
<u>Rotkrautreis</u>	19
<u>Schnelle Bohnoffel</u>	21
<u>Krautstrudel</u>	23
<u>Rotkrautfleckerln</u>	25
<u>Sauerkraut Burger</u>	27
<u>Kohlrabischnitzel</u>	29
Bonus	
<u>Vegane Panade</u>	31
<u>Veganes Mett</u>	33
<u>Rote Rüben Suppe</u>	35
<u>Coaching</u>	36
<u>Kontakt</u>	38