

# Vegetarisch

DAS GESUNDE MAGAZIN **Fit**

## *Tolles aus Tomate*



Raffinierte Rezepte  
von Gourmetkoch  
Sebastian Copien

**55**  
Rezepte  
mehr als 30 davon vegan

Italienischer Nudelsalat



## Überraschend anders

Kochen mit Äpfeln,  
Feigen & Co.

## Leicht & gesund

So unwiderstehlich  
schmeckt Rohkost

## Vegan backen

Süße Sünden ohne  
Butter & Ei

Den Urlaub nach Hause holen

# Mediterraner GENUSS

