

Lunchbox-Revolution

Veggie to go

Vegetarische und vegane Ideen für die Mittagspause



- Die gesunde Revolution des Mittagessens
- Über 90 schnelle Rezepte von süß bis herzhaft und kalt bis heiß
- Lecker-leichte Gerichte zum einfachen Selbermachen zu Hause - die Alternative zur Kantine!

Ein Brötchen vom Bäcker, schnell eine fettige Pommes, oder doch eine Pizza, die hinterher schwer im Magen liegt? Müde und unbefriedigt gibt's dann nach der Mittagspause einen Kaffee und jedes Mal im Vorübergehen bei der Sekretärin noch schnell einen Keks. Und warum? Weil wir uns keine Zeit nehmen, zu Hause eine Kleinigkeit für die Arbeit vorzubereiten. Dabei geht das so schnell: Ein paar hochwertige Zutaten, ab und zu mal ein Viertelstündchen und fertig ist ein gesunder, vegetarischer Snack für die Mittagspause.

Autoreninfo:

Micaela Stermieri wuchs in Rom und der Emilia-Romagna auf. Nach Dolmetscherdiplom und Tätigkeiten als Designassistentin und Kreativdirektorin kochte sie u.a. in einem vegetarischen Restaurant in Hamburg.

Zielgruppe:

Alle, die eine schnelle und gesunde Mahlzeit für die Mittagspause suchen

gebunden, farb. Abb.
144 Seiten, Format 21 x 26 cm
ISBN: 978-3-7716-4527-4
14,99 EURO