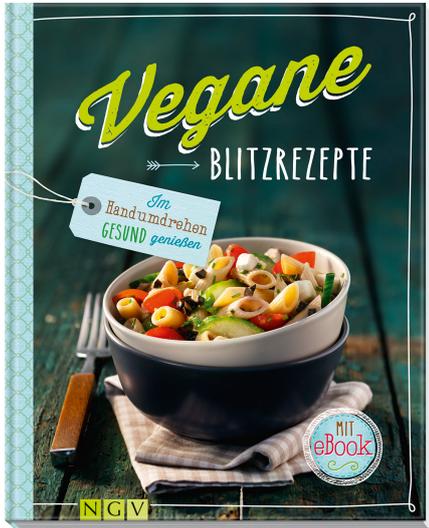

Vegane Blitzrezepte - Mit eBook

Im Handumdrehen gesund genießen

Genuss ja - tierische Produkte nein!



- Alltagstaugliche Rezepte ohne Fleisch, Fisch, Milch, Eier & Co.: Von köstlichen Brotaufstrichen, Suppen und Salaten über blitzschnell gekochte Hauptgerichte bis zu verlockenden Süßspeisen und Desserts
- Eine informative Einleitung erläutert alles Wissenswerte rund um die vegane Ernährungsweise
- Jedes Rezept mit brilliantem Farbfoto und gut verständlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Das besondere Extra: Alle Rezepte zum schnellen Auffinden auch als eBook downloadbar

Die vegane Küche ist nicht nur gesund und umweltbewusst, sondern inzwischen auch richtig angesagt. Genussvoll und vielfältig essen und dabei Klima, Umwelt und Tiere schonen, das wird für immer mehr Menschen attraktiv. Und dass veganes Essen nicht nur lecker und abwechslungsreich ist, sondern auch ganz schnell zubereitet und damit sehr alltagstauglich, zeigen wir in diesem Kochbuch.

Mit Zutaten, von denen die meisten inzwischen in jedem Supermarkt zu bekommen sind, zaubern wir darin unkomplizierte Lieblingsgerichte, die vollkommen ohne tierische Produkte auskommen und dafür umso mehr auf frisches Gemüse, Hülsenfrüchte und Sojaprodukte setzen: Von köstlichen Brotaufstrichen, Suppen und Salaten über blitzschnell gekochte Hauptgerichte

bis zu verlockenden Süßspeisen und Desserts bleiben dabei keine Wünsche offen. Bekannte Gerichte vegan interpretiert finden sich dabei genauso wie spannende neue Gerichte. Lassen Sie sich überzeugen von Salat mit orientalischem Pistazien-Dressing, Kokos-Blumenkohl-Suppe, Spaghetti carbonara, Ofen-Pommes mit Tofuschnitzel oder Armen Ritter mit Äpfeln und Nüssen.

Zielgruppe:

gesundheitsbewusste Menschen, Veganer, Vegetarier, alle, die veganes Kochen ausprobieren möchten

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, farb. Abb.

128 Seiten, Format 21 x 26 cm

ISBN: 978-3-625-17064-8

9,99 EURO