Annette und Marco Bruhin, mit einem Vorwort von

Vegane Familienküche

Gesunde Lieblingsgerichte für Groß und Klein

Vegan für Groß und Klein

- Die 66 besten veganen Koch- und Backrezepte für die ganze Familie: alltagstauglich, abwechslungsreich, unkompliziert und lecker - von den Autoren in zahlreichen veganen Kochkursen und in der eigenen Familie gestestet
- Das schmeckt Groß und Klein: Schoko-Bananen-Pancakes mit frischen Früchten, Spinat-Tofu-Cannelloni, Bohnen-Burger Black Beauty, süße Erdnussbutter-Mousse und viele verlockende Rezepte mehr
- Eine informative Einleitung erläutert alles Wissenswerte rund um die vegane Ernährungsweise
- Mit einem Vorwort von Dr. Ruediger Dahlke

Vegane Kochbücher gibt es mittlerweile wie Sand am Meer - aber unsere abwechslungsreiche, alltagstaugliche Rezeptesammlung für die gesamte Familie ist etwas ganz Besonderes! Mit Zutaten, von denen die meisten inzwischen in jedem Supermarkt zu bekommen sind, zaubern die Autoren darin unkomplizierte Lieblingsgerichte für Groß und Klein: Von Schoko-Bananen-Pancakes mit frischen Früchten über Spinat-Tofu-Cannelloni und Bohnen-Burger Black Beauty bis zur süßen Erdnussbutter-Mousse ist für jede Tageszeit und jeden Geschmack etwas dabei. Alle Rezepte sind von den Autoren ausgiebig familien-

und alltagserprobt und enthalten reichlich von allem, was eine ausgewogene pflanzliche Ernährung ausmacht. Was genau dazu gehört und wie Sie die optimale Zufuhr aller notwendiger Nährstoffe gewährleisten, erfahren Sie in der kompakten Einleitung. Ob leckere Frühstücksideen, frische Salate und Suppen, sättigende Hauptgerichte oder süße Leckereien, mit diesem Buch ist vegane Ernährung für die ganze Familie ganz leicht umzusetzen.

Autoreninfo:
Die in der Schweiz lebenden Autoren Annette und Marco Bruhin experimentieren begeistert mit pflanzlichen Lebensmitteln. Neben ihren Berufen als Töpferin, Klangtherapeutin und Grundschullehrer geben sie mit Freude vegane Kochkurse und bekochen Freunde und Familie. Dabei übernimmt ihr Sohn Noah die Rolle des strengen Kritikers. Schnell wurde den beiden dadurch klar, wie man es anstellt, Kinder für die pflanzenbasierte Küche zu begeistern. Wie genau, das zeigen die Autoren in diesem Buch.

Zielgruppe:
gesundheitsbewusste Menschen, Veganer, Vegetarier, alle, die veganes Kochen ausprobieren möchten, Familien, die vegan kochen möchten

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
gebunden, jedes Rezept mit farbiger Abbildung
128 Seiten, Format 21 x 26 cm
ISBN: 978-3-625-17410-3
9,99 EURO