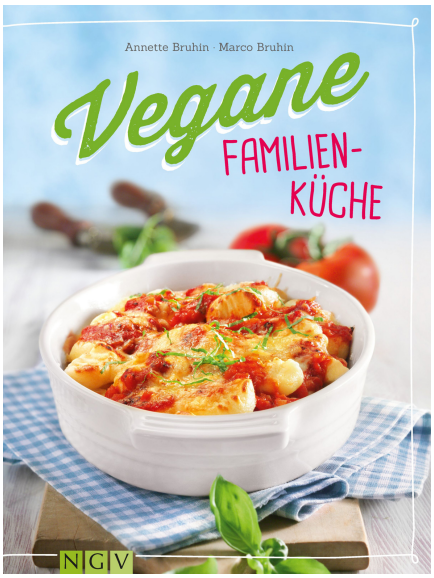
Annette Bruhin, Marco Bruhin

Vegane FamilienkÃ¼che

Gesunde Lieblingsgerichte fÃ¼r GroÃŸ und Klein



- Die besten veganen Rezepte fÃ¼r die ganze Familie: alltagstauglich, abwechslungsreich, unkompliziert und lecker
- Das schmeckt GroÃŸ und Klein: Schoko-Bananen-Pancakes mit frischen FrÃ¼chten, Spinat-Tofu-Cannelloni, Bohnen-Burger Black Beauty, sÃ¼Ãße Erdnussbutter-Mousse und viele verlockende Rezepte mehr
- Eine informative Einleitung erlÃ¤utert alles Wissenswerte rund um die vegane ErnÃ¤hrungsweise
- Jedes Rezept mit brillantem Foto und gut verstÃ¤ndlicher Schritt-fÃ¼r-Schritt-Anleitung

Vegane KochbÃ¼cher gibt es mittlerweile wie Sand am Meer - aber unsere abwechslungsreiche, alltagstaugliche Rezeptesammlung fÃ¼r die ganze Familie ist etwas ganz Besonderes! Mit Zutaten, von denen die meisten inzwischen in jedem Supermarkt zu bekommen sind, zaubern die Autoren darin unkomplizierte Lieblingsgerichte fÃ¼r GroÃŸ und Klein: Von Schoko-Bananen-Pancakes mit frischen FrÃ¼chten Ã¼ber Spinat-Tofu-Cannelloni und Bohnen-Burger Black Beauty bis zur sÃ¼Ãßen Erdnussbutter-Mousse ist fÃ¼r jede Tageszeit und jeden Geschmack etwas dabei. Alle Rezepte sind durch die Autoren ausgiebig familien- und alltagserprobt und enthalten reichlich von allem, was eine

ausgewogene pflanzliche ErnÃ¤hrung ausmacht. Was genau dazu gehÃ¶rt und wie Sie die optimale Zufuhr aller notwendiger NÃ¤hrstoffe gewÃ¤hrleisten, erfahren Sie in der kompakten Einleitung. Ob leckere FrÃ¼hstÃ¼cksideen, frische Salate und Suppen, sÃ¤ttigende Hauptgerichte oder sÃ¼ÃŸe Leckereien, mit diesem Buch ist vegane ErnÃ¤hrung fÃ¼r die ganze Familie ganz leicht umzusetzen.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-7611-3
7,99 EURO