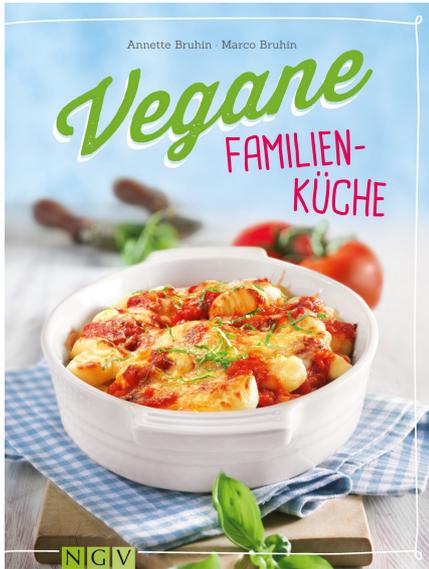


Vegane Familienküche

Gesunde Lieblingsgerichte für Groß und Klein



- Die besten veganen Rezepte für die ganze Familie: alltagstauglich, abwechslungsreich, unkompliziert und lecker
- 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
- Jedes Rezept mit brilliantem Foto und gut verständlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung

Vegane Kochbücher gibt es mittlerweile wie Sand am Meer - aber unsere abwechslungsreiche, alltagstaugliche Rezeptesammlung für 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 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 durch die 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.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-7611-3

7,99 EURO