

# Öfter mal vegan!

## Familienrezepte, die einfach allen schmecken

### Vegan kochen für die fleischiessende Familie



- 
- Lebensnah und unkompliziert: So funktioniert vegan mit Familie
  - Einfach yummy und ohne Chichi: Das schmeckt auch Fleischessern
  - Win-win-Rezepte: Geld sparen, etwas für Tiere tun und lecker essen

Du möchtest für dich und deine Familie öfter mal vegan kochen? Deine Süßen lieben aber nun mal Spaghetti Bolognese, Burger, Gulasch und nachmittags ein Stück Kuchen? Dieses Buch beweist: Das geht alles auch vegan!

### Richtig deftig

Ihr habt Lust auf Röstaromen? Knusprig Überbackenes? Deftiges Street- und wahres Soulfood? Familienessen wie Linsen-Burger, Kohlrabischnitzel, Jackfruit-Gulasch und vegane Köttbullar geben Fleischjeeper keine Chance!

### Schnell, einfach und für unterwegs

Autorin Christina Wiedemann ist selbst berufstätige Mutter und weiß, wovon sie spricht: Vegan mit Familie funktioniert nur, wenn die Rezepte einfach sind, die

---

Zutaten leicht erhältlich und vieles schnell auf dem Tisch steht. Ob Pasta alla Puttanesca, BBQ-Bohneneintopf oder veganes Omelett aus Kichererbsen: Viele Rezepte stehen in 30 Minuten auf dem Tisch. Sommerrollen, Salate im Glas, Pide oder heißgeliebte Stulle lassen sich gut mitnehmen und sind großartig für die Mittagspause im Büro oder den Familienausflug.

### **Sweets for Family**

Lust auf Kuchen, Dessert oder Süßspeise? Mit Kaiserschmarrn, Mousse au Chocolat, Apfelkuchen oder Beeren-Kokos-Trifle werden Süßschnäbel glücklich und das alles ohne Ei-Ersatzpulver.

### **Locker und auf Augenhöhe**

Einleitung, Tipps und Rezepte verzichten auf den erhobenen Zeigefinger und sind damit auch für die fleischessende Familie, die ab und an vegan kochen möchte, der perfekte Einstieg. Und bei den leckeren Rezepten kann aus einem veganen Tag pro Woche schnell noch ein zweiter werden!

### **Zielgruppe:**

Vegan kochen für die fleischessende Familie

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH  
gebunden, farb. Abb.

144 Seiten, Format 19 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-625-18934-3

12,00 EURO