

---

# Hülsenfrüchte

## Vegetarische Rezepte

### Besser essen durch pflanzliches Eiweiß



- 50 Rezepte für jeden Tag Leckere Ideen mit Kichererbsen, Bohnen, Linsen, Erbsen und mehr
- Grüne Proteinpower Gesunde Ernährung durch wertvolles pflanzliches Eiweiß
- Vegetarisch & Vegan Alle Rezepte sind ohne Fleisch und einige sogar rein pflanzlich
- Einfach erklärt Viele Infos & Tipps rund um die verschiedenen Hülsenfrüchte und gesunde Ernährung

### Kichererbsen, Bohnen & Co. - gesunde Vielfalt auf dem Teller

Der Trend zu gesunder Ernährung mit grünen Proteinen aus Hülsenfrüchten anstatt tierischer Eiweißprodukte wächst beständig. Seit Menschengedenken zählen Linsen, Erbsen und andere Hülsenfrüchte zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Sie liefern wertvolle Nährstoffe und lassen sich vielfältig zubereiten. Das neue Bewusstsein für Umwelt und Nachhaltigkeit rückt die kleinen Kraftpakete auch bei uns ins Rampenlicht - und das zurecht! Holen auch Sie sich den gesunden Genuss auf den Teller und probieren Sie die herrliche Vielfalt der Gerichte aus aller Welt.

---

Alles vegetarisch!

Dieses Kochbuch mit mehr als 50 Rezepten zu Kichererbsen, Erbsen, Linsen und Co. bietet eine große Vielfalt an vegetarischen und veganen Gerichten. Feine Suppen und knackige Salate, leckere Snacks und Dips, bunte Bowls und exotische Currys begeistern genauso wie moderne Klassiker von Linsen-Bolo bis Bohnen-Pflanzerl. Freuen Sie sich auf wunderbar abwechslungsreiche und leicht nachzukochende Rezeptideen für jeden Tag!

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden

124 Seiten, Format 19 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-625-19103-2

Erscheint: Januar 2022

10,00 EURO