

Kurztext

Hildegard Möller

Vegan ohne Soja

Leckerer mit Wow-Effekt

64 Seiten, mit ca. 55 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

8,99 € (D) / 9,30 € (A) / 12,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5564-1



Soja-Schnitzel, Seitan-Döner, Soja-Würstchen ... gäh! Auch eingefleischte Veganer haben von Fleisch-Ersatzteilen allmählich genug - und sehnen sich nach einer neuen veganen Küche, die selbstbewusst zeigt, was in ihr steckt! Die Rezepte des GU KüchenRatgebers Vegan ohne Soja kommen ganz ohne Tempeh, Tofu und Co. aus und machen mit Gemüse, Früchten, Kräutern, Hülsenfrüchten und Trend-Getreide wie Quinoa richtig Appetit auf bunte, ultra-leckere vegane Küche. Vom Frühstück bis zum Dessert werden damit garantiert alle glücklich und satt - ganz ohne Soja! Mit Apfel-Walnuss-Brot oder Hirsebowl am Morgen, setzt es sich über den Tag lecker fort mit Gute-Laune-Snacks wie Zucchini-Sticks mit Apfel-Minz-Raita oder deftigen Sattmachern wie Rote-Bete-Gewürzreis. Süße Verführer wie Mandel-Pannacotta mit Wacholderkrokant und homemade Dips, Aufstriche, Würzwunder und Toppings entlocken auch Nicht-Veganern ein anerkennendes: Wow, lecker! Hätte gar nicht gedacht, dass vegan so super schmeckt!