

## Kurztext

---

Nicole Just

### **La Veganista. Iss dich glücklich mit Superfoods**

192 Seiten, mit ca. 140 Farbfotos

Format: 18,5 x 24,2 cm, Pappband

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4468-3



Was haben Hirse-Vanilleshake, Linsensalat mit Kräutercroutons und Spitzkohl mit Chili-Nuss-Dressing gemeinsam? Klingt richtig lecker! Und außerdem strotzen diese Gerichte nur so vor Superfoods: Gut für Gesundheit und Wohlbefinden! Doch wer glaubt, dass man Superfoods nur für teures Geld im Internet bekommt, hat sich geirrt. Statt Pülverchen und exotischer Ingredienzien verwendet La Veganista ganz alltägliche Zutaten, die glücklich, gesund und zufrieden machen. In Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Nüssen steckt nämlich alles, was der Veganer braucht, um rundum fit und gesund zu bleiben. Geschickt kombiniert ergänzen sich die Inhaltsstoffe dieser Superfoods aufs Beste. So wird der Smoothie zum Wachmacher, und der Müslisnack sorgt mit Nusspower für einen Konzentrationskick. Das Gemüsesandwich bringt mittags Energie, und an Fried-Vollkorn-Rice mit knackigem Gemüse kann man sich abends mit gutem Gewissen satt essen. So macht vegan nicht nur Spaß, sondern auch richtig fit.