

Presseinformation

Gabriele Gugetzer

Vegan

Umfang: 64 Seiten, mit ca. 60 Fotos

Format: 16,50 x 20 cm

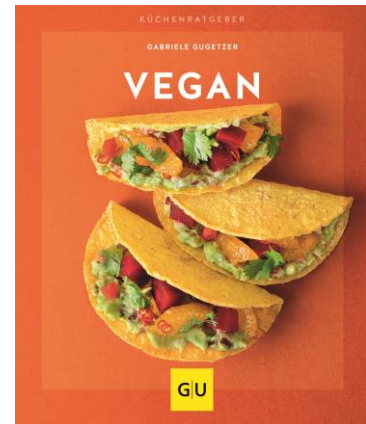
Preis: 9,99 € (D)/ 10,30 € (A)/ 13,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-7302-7

Bisherige ISBN 978-3-8338-4308-2

Erscheinungsdatum: Februar 2020

 Auch als eBook erhältlich.



Vegane Genießer aufgepasst: Neue Rezepte aus aller Welt!

Vegan leben wird für achtsame Genießer immer attraktiver. Aber bitte so, dass der Körper alles bekommt, um fit und gesund zu bleiben! Tschüss Mangelerscheinungen: Der neue GU-Küchen-Ratgeber Vegan hat Rezepte von Snacks to go bis zu Suppen, Süßem und Hauptgerichten so ausbalanciert, dass die Versorgung mit lebenswichtigen Vitalstoffen nicht zu kurz kommt. Dazu gibt's alles Wichtige auf einen Blick, z. B. wie vegane Zutaten wie Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse & Co so kombiniert werden, dass die Nährstoffbilanz optimiert wird, welche Ersatzzutaten für Milchprodukte ideal sind und welche Getränke den Ernährungsplan genussvoll ergänzen. Und die Rezepte? Sind allesamt mundwässernd und ganz einfach zu machen: Brotsalat mit Tomaten, Bohnen-Zitrus-Dip, Geeiste Nudel-Bowl mit Sesam, Gazpacho und Polentapizza, Artischocken-Risotto, Tacos mit Cashewcreme oder Erdbeergelee mit veganem Roséwein – so genussreich geht vegan heute!

Gabriele Gugetzer ist seit vielen Jahren erfolgreiche Kochbuchautorin und -produzentin. Als reiselustige Foodjournalistin schreibt sie über Kulinarisches aus aller Welt, erkundet immer wieder neue zeitgemäße Themen, mit denen sich auch die kreativen Profiköche beschäftigen.