

Presseinformation

Lena Merz

Vegan rundum versorgt

Rezepte für jeden Tag

Umfang: 160 Seiten, mit ca. 110 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 16,99 € (D)/ 17,50 € (A)/ 23,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7735-3

Erscheinungsdatum: Dezember 2020

 Auch als eBook erhältlich.



Mangelercheinungen ade:

Lecker vegan essen und immer gut versorgt mit Eisen, B-Vitaminen und Co!

Vegan kochen liegt im Trend – aber bei einer rein veganen Ernährung ist es wichtig, auf eine gute Nährstoffzufuhr zu achten. Wer klug kocht, muss sich keine Gedanken um Eisen, Omega 3, B-Vitamine & Co. machen! In **Vegan rundum versorgt** werden die wichtigsten Nährstoffe und die besten veganen Lebensmittelquellen vorgestellt. Köstliche Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen kombinieren diese dann so, dass man als Veganer rundherum gut versorgt und gesund bleibt. So kommen in die veganen “Hack”-Bällchen neben Kürbiskernen auch Hafer- und Hefeflocken (viel Eisen!), der Sonnenblumenkern-Aufstrich überzeugt mit vielen B-Vitaminen und in der selbst gemachten Sesammilch stecken viel Calcium und Zink. So macht gesunde vegane Küche Spaß!

Nach einem journalistischen Studium, einem Volontariat bei einer großen Food-Zeitschrift und vielen Jahren Berufserfahrung als festangestellte Redakteurin schreibt **Lena Merz** seit 2018 selbstständig auf verschiedenen Online-Plattformen und in Kochbüchern.

www.lenamerz.de