

## Presseinformation

---

Martina Kittler

### Vegetarisch kochen mit 5 Zutaten

Reihe: KüchenRatgeber

Umfang: 64 Seiten

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 9,99 € (D)/ 10,30 € (AT)/ 14,50 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7875-6

Erscheinungsdatum: Februar 2021

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### Trendthema vegetarische Alltagsküche: Ganz einfach mit maximal 5 Zutaten und fantastisch lecker

Gemüse, Hülsenfrüchte, Pasta, Eier plus Milch- oder Tofu-Produkte: Das Einmalfünf der trendigen Alltagsküche macht die schnelle, gesunde Ernährung zwischen Job und Feierabend, Arbeitszeit und Wochenende für die ganze Familie jetzt einfach wie nie – auch für Ungeübte. Kochen ohne Fisch und Fleisch klingt sowieso nach viel weniger Aufwand, mit dem GU-Küchen Ratgeber **Vegetarisch Kochen mit 5 Zutaten** wird es jetzt aber noch stressfreier und leichter. Die fünf Zutatengruppen garantieren optimale Nährstoffversorgung und lassen sich überraschend vielfältig kombinieren: Salate, Snacks und Suppen, kalte und warme Hauptgerichte, Desserts, für jeden Tag und jede Gelegenheit, auch für Gäste. Kaum Aufwand, weniger Zutaten – ein Plus an Genuss!

**Martina Kittler** ist Oecotrophologin, Autorin zahlreicher Kochbücher und Kochdozentin in München. Sie versteht es, Genuss und gesunde Ernährung in alltagstaugliche und unkomplizierte Rezepte zu packen.