

## Presseinformation

Matt Pritchard

### **Dirty Vegan**

Rezepte für Fitness, Freunde und den Feierabend

Umfang: 208 Seiten

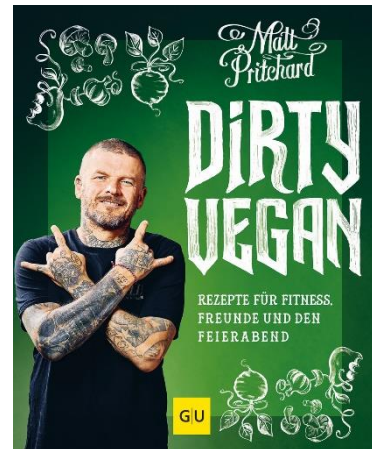
Format: 19 x 23,5 cm, Pappband

Preis: 25,00 € (D)/ 25,90 € (A)/ 35,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7779-7

Erscheinungsdatum: April 2021

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Cool und vegan – über 80 neue Rezepte für noch mehr Rock'n'Roll in der Küche.**

Langeweile war gestern – ob als Stuntman, TV-Star oder Kochbuchautor: Matt Pritchard weiß, was rockt. Auch beim Kochen! In **Dirty Vegan** zeigt er, dass die vegane Küche richtig spannend ist: Für alle, die Lust haben auf anständig Sattwerden, gesund Genießen mit Spaß und es dabei ordentlich krachen lassen. Anti-Kater-Frühstück, Tofu- Stir-Fry mit Erdnüssen und Chili, Kichererbsen-Samosas, mit Rum glasierte Ananas oder Baklava mit Honigsirup sind so einfach gemacht wie absolut tauglich für jeden Workout-Tag oder Kumpelabend. Vom Frühstück über Snacks, Suppen, Eintöpfe und Süßes zeigt die vegane Küche hier, was sie draufhat: lässig, unkompliziert, herzlich, bunt und voll kreativer Energie. Haut rein!

**Matt Pritchard** ist Profi-Skateboarder, Stuntman und TV-Koch aus Wales. Bekannt wurde er durch die MTV-Stuntshow »Dirty Sanchez«, mittlerweile hat er sich als Ausdauerathlet einen Namen gemacht und nimmt sportliche Strapazen für wohltätige Zwecke auf sich. Dabei brach Pritchard diverse Weltrekorde und stellte sich immer neuen Herausforderungen – alles angetrieben durch seine 100% vegane Ernährung. Lässig, lecker, easy – das ist vegane Küche heute!