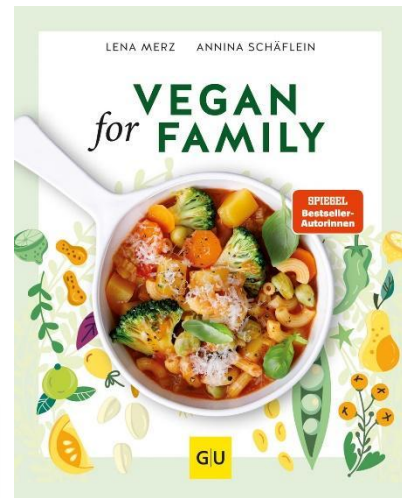


Presseinformation

Lena Merz
Annina Schäflein

Vegan for Family

Umfang: 192 Seiten mit ca. 200 Fotos
Format: 21 x 26,5 cm, Hardcover
Preis: 22,00 € (DE) / 22,90 € (AT) / 30,90 SFr (CH)
ISBN: 978-3-8338-8044-5
Erscheinungsdatum: November 2021



 Auch als eBook erhältlich.

Neues von den beiden Spiegel-Bestseller-Autorinnen: unkomplizierte und gesunde Jeden-Tag-Rezepte ohne tierische Produkte

Tiere essen? Das kommt für viele Kids nicht in die Tüte. Und Eltern? Die wünschen sich gesunde Kinder, die optimal mit allem versorgt sind, was für die Entwicklung wichtig ist: B-Vitamine, Eisen, Zink, Kalzium. Das alles ist drin in den ausgewogenen, abwechslungsreichen Rezepten von **Vegan for Family** von GU. Wie kinderleicht vegane Ernährung für Groß und Klein funktioniert, wissen die Autorinnen aus eigener Erfahrung. Vollkorn, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und Getreide sorgen das ganze Jahr über für Abwechslung. Was Kinder wirklich mögen, ist Essen, das Spaß macht: Snacks, Hauptgerichte und Desserts, bunt wie das Jahr, randvoll mit allem, was guttut – und rein gar nichts vom Tier drin. Wie lecker ist das denn!

Lena Merz und Annina Schäflein sind Kochbuchautorinnen und Expertinnen für gesunde Ernährung. Sie entwickeln für ihren Blog breifreibaby.de alltagstaugliche Rezepte, die nicht nur Babys, sondern auch dem Rest der Familie schmecken und alle optimal mit Nährstoffen versorgen. Durch den ständigen Austausch mit Ihrer Community wissen sie, worauf es bei einer abwechslungsreichen und leckeren Familienküche ankommt.