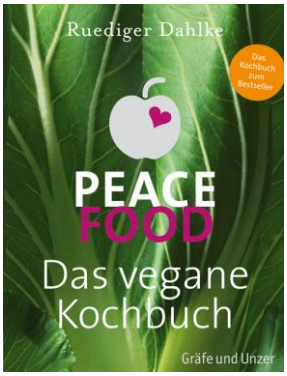
Gräfe und Unzer

Kurztext

Dr. med. Ruediger Dahlke

Peace Food - Das vegane Kochbuch

192 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos
Format: 18,5 x 24,2 cm, Pappband
19,90 € (D) / 20,50 € (A) / 26,90 CHF (SFr.)
ISBN: 978-3-8338-3304-5



Peace Food - Das vegane Kochbuch ist die heiß ersehnte Fortsetzung des Bestsellers zur veganen Ernährung von Ruediger Dahlke. Genuss garantiert! Dahlke hat seine Lieblingsköche gebeten, in diesem Kochbuch ihre besten und leckersten Rezepte preiszugeben: 90 köstliche vegane Gerichte, die den Umstieg leicht machen. Von veganem Boef Stroganoff bis zum Veggie-Burger, vom ayurvedischen Frühstücksbrei bis zur Geburtstagstorte. Dazu gibt es viele Tipps für vegane Alternativen zu Eiern, Fleisch- und Milchprodukten. In seiner Einleitung beschreibt der Autor, wie eine rein pflanzliche Ernährung nicht nur dem Planeten und seinen tierischen wie menschlichen Bewohnern Frieden bringt. Wer sich vegan ernährt, baut auch ein regelrechtes Schutzschild gegen die gravierendsten Krankheitsbilder der Moderne auf, etwa gegen Krebs und Herzprobleme, Allergien und Diabetes, Übergewicht oder Alzheimer. Fazit: Eine ausgewogene, vollwertige pflanzliche Kost ist der beste Garant für ein langes gesundes Leben.

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.