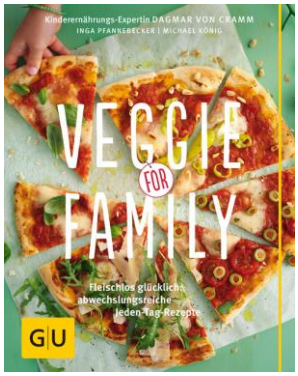
Kurztext

Dagmar von Cramm / Inga Pfannebecker / Michael König

Veggie for Family

Fleischlos glücklich: abwechslungsreiche Jeden-Tag-Rezepte

192 Seiten, mit ca. 200 Farbfotos
Format: 21,0 x 26,5 cm, Pappband
19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 CHF (SFr.)
ISBN: 978-3-8338-4474-4



Ich mag aber keine Kuh essen! Immer mehr Kinder sind heute Vegetarier. Da beschäftigt viele Eltern die Frage, wie sie ihre Lieben mit Gemüse gesund ernähren und mit allem Wichtigen versorgen können. Die 150 vegetarischen Rezepte in Veggie for Family sind so abwechslungsreich, dass man garantiert kein Fleisch vermisst! Das Autorenteam (zwei Mütter, ein Vater) wird angeführt von der bekannten Expertin für gesunde Familienküche Dagmar von Cramm. Aus Erfahrung weiß sie, die selbst drei Jungs großgezogen hat: Es ist überhaupt kein Problem, das ganze Jahr über gesund und lecker vegetarisch zu kochen! Ihre Einkaufstipps für saisonale und regionale Zutaten, der Healthy-Food-Guide für Power-Obst, Gemüse und Getreide und vor allem die vielen sonnigen Rezepte machen Veggie for Family zu einem echten Familienschatz. Heben Sie ihn jeden Tag neu: Ob Brokkoli-Puffer, Polenta-Pommes, Erbsen-Pancakes, Pilzburger oder Mandelmilchreis - Langeweile kommt garantiert nie auf!

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 12, 81675 München
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de
Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.