



Veganuary

Veganuary

Das offizielle Kochbuch. Mit über 100 kreativen veganen Rezepten für das ganze Jahr

Veganuary – vegan essen das ganze Jahr

Rein pflanzlich ins Jahr starten und dranbleiben! Das **offizielle Kochbuch von Veganuary** ist der perfekte **Einstieg in die vegane Küche**. Mit über 100 Rezepten zeigt die internationale Organisation und Kampagne Veganuary, wie abwechslungsreich und lecker **Essen ganz ohne tierische Produkte ist**. Köstliche Gerichte wie Thai Curry, gegrillter Ceasar Salat oder Karottenkuchen mit Orangenfrosting machen Lust auf **Veganuary und die rein pflanzliche Ernährung – das ganze Jahr**. Die besten Tipps von Veganuary helfen dabei, dass die **Umstellung auf eine rein pflanzliche Ernährung ganz einfach gelingt**. Das ideale Kochbuch für alle, die im Januar oder darüber hinaus rein pflanzlich durchstarten möchten.



Vegan durchs Jahr

Veganuary ist eine gemeinnützige Organisation und Kampagne, die Menschen weltweit motiviert, sich im Januar und darüber hinaus vegan zu ernähren. Das offizielle Veganuary-Kochbuch zeigt, dass die **Umstellung auf die vegane Küche ganz einfach ist und sich leicht in den Alltag integrieren lässt**. Hilfreiche Tipps und ein Beispiel-Speiseplan für eine Woche **unterstützen beim Einstieg in die pflanzliche Ernährung**. Ob Frühstück, Hauptgerichte oder Desserts – hier finden wirklich alle **köstliche Gerichte, die im Handumdrehen zubereitet sind!**

Rezepte für eine bessere Welt

- Vegan + January = Veganuary: Die **international tätige Organisation** macht Appetit auf vegane Ernährung.
- Einfach und köstlich: Das **offizielle Kochbuch von Veganuary**.
- Ökologisch und tierfreundlich: 100 geniale vegane Rezepte für alle, die **nachhaltig essen** und zum **Schutz unseres Planeten beitragen** wollen.
- **Perfekt für den Einstieg in die vegane Ernährung**: Mit hilfreichen Tipps, Infos zur veganen Vorratskammer, einem Beispiel-Speiseplan und Inspirationen zur Resteverwertung.

Veganuary das ganze Jahr: Das offizielle Kochbuch zur Veganuary-Bewegung macht Appetit auf ein rein pflanzliches Leben!

Veganuary

Veganuary

Das offizielle Kochbuch. Mit über 100 kreativen veganen Rezepten für das ganze Jahr

ISBN 978-3-8310-4889-2
240 Seiten, 195 x 252 mm
Mit farbigen Fotos
€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)