



[Jérôme Eckmeier](#), Daniela Lais

## Einfach vegan backen

**Süß & herzhaft - zum Genießen & Wohlfühlen**

Wer will guten Kuchen backen, der muss haben sieben Sachen ... aber Ei, Butter, Schmalz und Milch gehören nicht zwangsläufig dazu. Wenn man immer, oder zumindest gelegentlich vegan essen möchte, ist auch Backen ein wichtiges Thema. Schnell soll es gehen und einfach muss es sein und am besten ohne exotische Zutaten. In »Einfach vegan backen« erfüllen Jérôme Eckmeier und Daniela Lais genau das. Hier gibt es rund 80 köstliche Rezepte für jede Gelegenheit: vom Frühstück mit Pancakes und Waffeln über Kuchen, Torten, Muffins, Tartes, Strudel und Weihnachtsbackwaren bis hin zu Pizza, Quiche und Buchweizenbrötchen.

Jérôme Eckmeier und Daniela Lais informieren umfassend darüber, welche Ersatzprodukte sich fürs vegane Backen eignen und woher man diese bezieht. Sie geben auch Hinweise zum Selbermachen veganer Grundzutaten wie Frischkäse, Quark oder Buttermilch. Schritt für Schritt wird erklärt, wie Muffins richtig fluffig und der »Käsekuchen« geschmeidig sahnig wird. So gelingen auch Einsteigern die leckeren Rezepte leicht. Alle Rezepte sind bei Laktose-Intoleranz hervorragend geeignet.

Jérôme Eckmeier ist Koch und Lebensmitteltechniker. Dank seiner Internet-Kochshow auf YouTube und seinem Blog ist er eine feste Größe in der Vegan-Sparte. Er ist Chefkoch des Vegetarierbunds Deutschland und regelmäßig auf Messen und Events präsent. Daniela Lais arbeitet in Graz für die vegane Backstube des alleingesessenen Restaurants Ginko und lebt seit über zehn Jahren vegan.



[Jérôme Eckmeier](#), Daniela Lais

## Einfach vegan backen

**Süß & herzhaft - zum Genießen & Wohlfühlen**

ISBN 978-3-8310-2780-4  
192 Seiten, 197 x 252 mm  
ca. 95 Farbfotografien  
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)