



**Amelia Wasiliev**

## **Tofu**

### **Die gesunde Proteinquelle. Über 65 herzhafte und süße Rezepte**

#### **Tofu-Rezepte – so lecker wie nie!**

Ob eingerollt in herzhafte Sommerrollen oder sogar im Käsekuchen – Tofu ist ein echter **Alleskönner**. In **über 65 gesunden Rezepten** zeigt sich der Soja-Star jetzt in seiner Bestform: Als perfekte Proteinquelle für Gesundheitsbewusste, optimale Zutat für Vegetarier und Veganer und garantiert alles andere als langweilig. Die große Rezeptvielfalt der angesagten Trendgerichte gibt's zum kleinen Preis im **praktischen, übersichtlich** aufgemachten Bestsellerformat.

#### **Tofu mal anders: Rezepte fürs vegetarische und vegane Kochen.**

Die ursprünglich asiatische Zutat aus Sojabohnen ist ein absolutes Allroundtalent, in der fleischlosen Küche vielseitig einsetzbar und außerdem ein richtiges Geschmackswunder! Denn durch seine weiche Konsistenz nimmt Tofu Gewürze und Marinaden sehr gut auf. Jeder, der sich gesund ernähren möchte, schätzt ihn, weil er satt macht, gleichzeitig aber kalorien- und fettarm ist. Für Vegetarier und Veganer ist Tofu als Fleischersatz die ideale Protein-, Eisen- und Kalziumquelle. Dieses praktische Kochbuch verrät Ihnen Tipps und Tricks zur

Zubereitung der verschiedenen Tofusorten – von Naturtofu über Seidentofu bis hin zu Tofustangen. Im Handumdrehen zaubern Sie daraus immer wieder neue, moderne Gerichte für den Alltag. Ob gebraten, püriert, mariniert oder frittiert, im Smoothie, in Pancakes, als Bratling, Pommes oder im Chili – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

#### **Buch-Highlights auf einen Blick:**

- Über 65 vielfältige Tofu-Rezepte von herzhaft bis süß – auch vegetarisch und vegan.
- Übersichtliche Warenkunde.
- Infos zum Gesundheitsplus.
- Visuell einzigartig dargestellt – typisch für die DK Bestsellerreihe.
- Cooles Cover.

**Mit über 65 kreativen Tofu-Rezepten kochen Sie sich gesund durch den Tag!**



**Amelia Wasiliev**

## **Tofu**

### **Die gesunde Proteinquelle. Über 65 herzhafte und süße Rezepte**

ISBN 978-3-8310-3857-2

160 Seiten, 153 x 222 mm

Mit über 130 farbigen Fotos

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

Erscheinungstermin: 27. September 2019