



## Yummy Veggie!

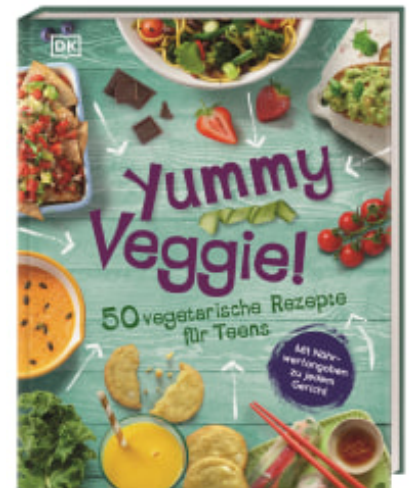
### 50 vegetarische Rezepte für Teens. Mit Nährwertangaben zu jedem Gericht

#### Leckere vegetarische Gerichte für Kids und Teens

Gesund, abwechslungsreich und vor allem superlecker – in diesem **Kochbuch für junge Köch\*innen** wird coole **Gemüseküche für die Kids** von heute serviert! Ob leckere Sattmacher-Gerichte, schnelle Snacks oder süße Kleinigkeiten – in **50 vegetarischen Rezepten** mit einfachen **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** werden Kräutermuffins, Süßkartoffel-Lasagne, Avocado-Bananeneis & andere Köstlichkeiten im Nu auf den Tisch gezaubert. Dazu gibt es **praktische Info-Seiten** zu den **Lebensmitteln**.

#### Yummy kochen ohne Fleisch für Kinder ab 8 Jahre:

- **50 vegetarische Rezepte:** Von Dips für Fladenbrot oder Gemüse, Wraps und Bulgursalat über Süßkartoffel-Lasagne und gebratenen Blumenkohl bis hin zu Limettenkuchen und heißer Haferschokolade – für jeden Geschmack wird die richtige Mahlzeit aufgetischt.
- **Informative Übersichtsseiten** klären über gesunde Ernährung auf und stellen die verschiedenen Lebensmittelgruppen wie Obst, Gemüse, Getreide, Kräuter und Milchprodukte mit ihren Nährstoffen vor – was steckt darin und wofür ist es gut? Außerdem gibt es zu jedem Gericht die kompletten Nährwertangaben.
- **Klare Schritt-für-Schritt-Anleitungen, moderne Rezeptfotos & das frische Layout** machen das Nachkochen zum Kinderspiel und motivieren zum Ausprobieren weiterer vegetarischer Rezepte. Damit auch absolute Küchenneulinge gleich einsteigen können, werden die wichtigsten Küchengeräte, Begriffe und Techniken anschaulich erklärt.



**Gesund, abwechslungsreich und einfach nur yummy – diese kinderleichten vegetarischen Gerichte sind ein wahrer Augen- und Gaumenschmaus für junge Köch\*innen!**

#### Yummy Veggie!

##### 50 vegetarische Rezepte für Teens. Mit Nährwertangaben zu jedem Gericht

ISBN 978-3-8310-4049-0

128 Seiten, 224 x 283 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

Ab 8 Jahren