



Jérôme Eckmeier

Vegan. Tut gut – schmeckt gut

Vegane Rezepte für jeden Geschmack

Das ultimative **Grundlagenbuch für Veganer!** Jérôme Eckmeier begeistert in der **Neuaufgabe seines Bestsellers** mit rund **90 neuen & alten Rezepten**, die komplett ohne tierische Produkte auskommen & dabei zu 100 Prozent lecker & alltagstauglich sind: vom Lieblingsrezept in der veganen Alternative über echte Gemüse-Highlights bis zu süßen Leckereien. Dazu gibt es **Tipps zu Basics & natürlichen Alternativen** und brandneue **vegane Grillrezepte** fürs ganze Jahr.

So leicht kann veganes Kochen sein:

- **90 vegane Rezepte:** Originell und unkompliziert liefern sie den ultimativen Beweis, dass die vegane Küche kreativ, vielfältig und lecker ist. Genießen Sie fruchtige Orangen-Avocado-Bruschetta, Rosmarinrösti mit Sour Cream, vegane Pizzataschen, Möhrenspaghetti mit milder Chili-Vanillesoße oder veganen Kaiserschmarrn.
- **Vegan Grillen:** Mit veganen Grillrezepten schaffen Sie auch im Sommer wahre Geschmackserlebnisse ganz ohne tierische Produkte.
- **Günstige vegane Ideen:** Veganes Essen muss nicht teuer sein, deswegen gibt es hier einfache und leckere Gerichte für jeden Geschmack wie Tex-Mex-Bohneneintopf oder Spaghetti mit Grünkern-Bolognese.
- **Vegane Basics:** Einfach Grundrezepte und Tipps zu Grundlagen & veganen Alternativen vereinfachen den Einstieg in die vegane Ernährung.



Maximaler Genuss & minimaler Verzicht – das Standardwerk der veganen Ernährung vom Rock 'n' Roll -Veganer Jérôme Eckmeier in aktualisierter Auflage mit brandneuen Rezepten empfohlen von ProVeg international!

Jérôme Eckmeier

Vegan. Tut gut – schmeckt gut

ISBN 978-3-8310-4072-8
192 Seiten, 195 x 252 mm
Mit über 80 farbigen Fotos
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)