



Tami Hardeman

Linsen, Bohnen, Erbsen und Co.: Das Hülsenfrüchte-Kochbuch 150 kreative Rezepte mit Proteinpower

Die ganze Welt der Hülsenfrüchte in einem Buch!

Über 150 vegetarische Gerichte mit Erbsen, Bohnen und Linsen machen Lust auf ein gesundes und leckeres Essen. Warum **Kichererbsen** und Co. für Gesundheit und Umwelt gut sind, welche Sorten es gibt und wie man sie vorbereitet: Finden Sie es in diesem Kochbuch heraus! Alle Rezepte sind **vegetarisch**, dazu gibt es Anregungen für vegane Varianten oder auch mal in Kombination mit Fleisch oder Fisch. Nachkochen, satt essen, satt bleiben, gut fühlen!

Vielfältig, gesund und extrem köstlich!

Hülsenfrüchte gelten als kleine Kraftpakete und spielen in der pflanzlichen Ernährung eine große Rolle: Als vegane Proteinquelle liefern sie **hochwertiges Eiweiß**, stecken voller **Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe** und halten den **Cholesterinspiegel** in Schach. Kein Wunder also, dass Rezepte mit Bohnen, Erbsen und Linsen in der Bevölkerung immer beliebter werden. Und dass die kleinen Powerspender auch noch **unglaublich vielfältig in der Verwendung** sind, man mit ihnen sogar backen kann, zeigen die **150 köstlichen vegetarischen Gerichte** dieses Kochbuchs.



- **Umfassend:** Mehr als 150 vegetarische Rezepte präsentieren die gesamte Vielfalt von Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Co.
- **Flexibel:** Viele vegetarische Rezepte enthalten Anregungen, wie sie vegan oder mit Fleisch und/oder Fisch abgewandelt werden können.
- **Trendbewusst:** Hülsenfrüchte spielen als qualitativ hochwertige Proteinlieferanten eine zunehmend wichtige Rolle in der Ernährung vieler Menschen.
- **Vielfältig:** Von Mungobohnen-Burger über Rote-Linsen-Lasagne bis zu Schwarze-Bohnen-Brownies - hier findet jeder sein Lieblingsgericht!

Voller guter Inhaltstoffe, nachhaltig und immer wieder anders: Mit den vielfältigen Rezepten in diesem vegetarischen Kochbuch machen Erbsen, Bohnen und Linsen gesund und glücklich!

Tami Hardeman

Linsen, Bohnen, Erbsen und Co.: Das Hülsenfrüchte-Kochbuch 150 kreative Rezepte mit Proteinpower

ISBN 978-3-8310-4404-7
256 Seiten, 203 x 242 mm
Über 180 farbige Fotos
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)