



Öde, eintönig, kompliziert und zugleich ein andauernder Verzicht? Nicht mit dem neuen Buch von Jérôme Eckmeier! Dieses liefert den endgültigen Beweis für die oft beschworene Vielfalt und Köstlichkeit veganer Speisen und macht sowohl Veganern als auch (Noch-) Nicht-Veganern definitiv Lust auf mehr!

Wer gerne auf tierische Produkte verzichtet, sich aber dennoch gut und abwechslungsreich ernähren möchte, findet hier mit rund 90 originellen und unkomplizierten Rezepten vom Chefkoch des Vegetarierbundes jede Menge Inspiration für eine gesunde und leckere vegane Ernährung. Die vielfältigen Gerichte, wie fruchtige Orangen-Avocado-Bruschetta, Rosmarinrösti mit Sour Cream, Möhrenspaghetti mit milder Chili-Vanillesoße oder veganer Kaiserschmarrn, sind nicht nur ausgesprochen lecker, sondern auch gesund und machen satt. Von Blitzrezepten für eilige Köche über Deftiges für den großen Hunger und preiswerten Gerichten für knappe Kassen bis hin zu beeindruckenden Partysnacks und süßen Köstlichkeiten hält dieses Buch Rezepte für jeden Anlass und jede Lebenslage bereit. Die tollen Bilder und leicht zu beschaffenden Zutaten machen Appetit und Lust darauf, sich gleich an den Herd zu stellen und die neuen Rezepte nachzukochen. Viele hilfreiche Ratschläge des Kochprofis bieten dabei nicht nur erfahrenen Veganern sondern auch Neulingen jede Menge Inspirationen und Wissenswertes rund um diese besondere Küche. Neben speziellen Einkaufstipps erklärt Eckmeier in informativen Textspecials die Basics der veganen Küche und zeigt, wie man bestimmte tierische Produkte wie Milch, Eier oder Käse adäquat ersetzen kann.

Nicht nur für überzeugte Veganer ein absoluter Geheimtipp, sondern auch für Alle, die sich gerne fleischreduziert ernähren möchten oder nach neuen Koch-Inspirationen suchen!

Weitere Informationen zum veganen Meisterkoch Jérôme Eckmeier finden Sie auf seinem Blog unter www.jeromeeckmeier.blogspot.com.

ISBN
192 Seiten, 189 x 246 mm, gebunden
Ca. 95 Farbfotografien
€ 0,00 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.