



Die Vereinten Nationen haben 2016 zum internationalen Jahr der Hülsenfrüchte ausgerufen - kein Wunder, schließlich stecken die kleinen Energielieferanten voller gesundem Eiweiß. Gerade für Vegetarier und Veganer sind deshalb Bohnen, Kichererbsen und Linsen, aber auch Nüsse, Sprossen und Getreide gute Alternativen, um ohne Fleisch und Fisch ihren Proteinbedarf zu decken. Zudem entalten Hülsenfrüchte, Nüsse und Sprossen wenig Fett, dafür aber viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Wie schmackhaft und einfach man sich das lebenswichtige Eiweiß über diese Nahrungsmittel holen kann, zeigt der Band *Grüne Proteine*. Über 60 vegetarische und vegane Rezepte mit Linsen, Kichererbsen, Quinoa, Pekannüssen, Graupen & Co. präsentiert das Buch in frischem, klarem Layout. Von Snacks und Vorspeisen über Suppen und Salat bis hin zu Hauptgerichten und Desserts – mit den originellen Rezeptideen lassen sich ganze proteinreiche Menüs zusammenstellen. Bei Soba-Nudeln mit Gemüse, roter Kokossuppe, grüner Pizza und saftigen Brownies lässt es sich genüsslich schlemmen und gleichzeitig mit gesundem Eiweiß versorgen. Zu jedem Rezept wird der Eiweißgehalt pro Portion angegeben. Die Zutaten für die Gerichte sind alle mit Foto und gleich in der richtigen Menge abgebildet, damit man auf einen Blick sieht, was und wie viel benötigt wird. So wird das Nachkochen zum Kinderspiel!

Fern Green ist eine erfahrene Köchin und Rezeptentwicklerin und lebt in London. Sie schreibt regelmäßig für Zeitschriften und arbeitet als Foodstylistin für bekannte Marken in den Bereichen Redaktion, Verpackung, Werbung und Videoaufnahmen. Von ihr sind bereits die Bestseller *Grüne Smoothies* und *Super Smoothies* bei DK erschienen.

ISBN
160 Seiten, 150 x 215 mm
ca. 140 Farbfotografien
€ 0,00 (D) / € 13,40 (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.