



Schmeckt immer noch gut – tut jetzt noch besser: Das neue Kochbuch von Erfolgsautor Jérôme Eckmeier richtet sich an alle, die sich mit veganer Ernährung etwas Gutes tun wollen – egal ob täglich oder nur hin und wieder mal, ob langjähriger Veganer oder neugieriger Allesesser.

In „Vegan feels better“ stellt Eckmeier die gesundheitlichen Vorteile einer veganen Lebensweise in den Fokus und erklärt, warum man sich durch diese spezielle Form der Ernährung einfach fit und energiegeladener fühlt. Das Buch ist in zwei große Teile gegliedert und beginnt zunächst mit einer Einführung in die Theorie. Hier werden die veganen Lebensmittelgruppen sowie die vegane Ernährungspyramide vorgestellt. Außerdem gibt es Tipps dazu, wie die Umstellung für Neueinsteiger und Gelegenheitsveganer leicht gelingt, was der vegane Vorratsschrank enthalten sollte und wie man Tofu, Tempeh und Seitan am besten zubereitet.

Im praktischen Teil folgen mehr als 80 leckere Rezepte für jede Gelegenheit. Ob nussiges Granola zum Frühstück, frisches Kräuter-Tabouleh zum Lunch, Süßkartoffelauflauf mit Pinienkern-Streuseln oder Emmer-Risotto mit geröstetem Fenchel und Pilzen für den großen Hunger oder fruchtiges Beerenbrot als kleinen Snack für Zwischendurch – hier findet man alles, was es zum veganen Glück braucht. Die Rezepte werden von kurzen Lebensmittel-Porträts begleitet, die erklären, was besondere Zutaten wie Quinoa, Chiasamen oder Avocado zu echten Powerfoods macht. Darüber hinaus zeigen kleine Icons auf einen Blick, ob das Rezept roh, glutenfrei, sojafrei oder reich an hochwertigen Proteinen ist.

Jérôme Eckmeier arbeitete nach seiner Ausbildung zum Koch und Lebensmitteltechniker in renommierten Restaurants im In- und Ausland. Seit vielen Jahren kocht und lebt er vegan. Mit einer Internet-Kochshow und seinem Blog begeistert er regelmäßig seine Fans mit neuen Kreativitäten ohne tierische Produkte. Als Chefkoch des Vegetarierbunds Deutschland gibt er Kochkurse und tritt auf Messen auf. Bei *Dorling Kindersley* sind mit „Vegan – Tut gut, schmeckt gut“, „Einfach vegan backen“ und „Vegane Lunchbox“ bereits drei Kochbücher von ihm erschienen.

ISBN
192 Seiten, 197 x 254 mm
ca. 100 Farbfotografien
€ 0,00 (D) / € 0,00 (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.