



[Jérôme Eckmeier](#)

Vegan für die Familie

80 Familienrezepte, die Groß und Klein schmecken. Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Markus Keller

Vegan leben und die Kinder glücklich machen – kann das gut gehen? Ja! Jérôme Eckmeier lebt diese Mischung jeden Tag mit seiner achtköpfigen Familie. In seinem neuesten Buch „Vegan für die Familie“ gibt er seine veganen Rezepte weiter und liefert auf knapp 200 Seiten Tipps für ein harmonisches und gesundes Familienleben. Von Frühstück über Suppen, Burger, Nudeln und mehr bis zu Süßem ist für jeden etwas dabei – ganz ohne Verzicht.

Die Einleitung des Buches gibt einen Überblick zur veganen Ernährung bei Kindern, zu Nährstoffen und Vitaminen, Zutaten und Ersatzzutaten und Tipps für alle Altersklassen. Zudem räumt Jérôme Eckmeier mit gängigen Mythen über veganen Ernährung auf.

Die cleveren Rezepte, die auch nach Feierabend schnell auf dem Tisch stehen, sind ebenso abwechslungsreich wie gehaltvoll. Ein Mandeldrink-Porridge oder Waffeln zum Frühstück, Kartoffelpuffer-Pizza, eine Hirse-Buddha-Bowl oder Peperonata zum Mittagessen und den Abend mit leckeren Fantamuffins oder einem wärmenden Schokopudding ausklingen lassen – mit veganen Rezepten ist eine ausgewogene Ernährung, die wirklich schmeckt, möglich.

Das Kochbuch ist fachlich geprüft und mit einem Vorwort des Ernährungsexperten Prof. Dr. Keller vom Institut für alternative und nachhaltige Ernährung versehen.

Über den Autor: Jérôme Eckmeier ist sechsfacher Vater und gelernter Koch. Seit vielen Jahren lebt er vegan, seine Familie inzwischen auch. Die Kinder finden die vegane Lebensweise toll, vor allem auch, weil es immer etwas Leckeres zu essen gibt und es ihnen an nichts fehlt. Kochen ist für Jérôme Eckmeier Leidenschaft, bewusstes Leben, Lebensfreude und gemeinsames Erleben. Er gibt Kochkurse in ganz Deutschland – dabei spielen vor allem hochwertige, natürliche Zutaten eine Rolle.



[Jérôme Eckmeier](#)

Vegan für die Familie

80 Familienrezepte, die Groß und Klein schmecken. Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Markus Keller

ISBN 978-3-8310-3754-4
192 Seiten, 204 x 242 mm
Mit ca. 90 farbigen Fotos
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • 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.