



Yummy Veggie!

50 vegetarische Rezepte für Teens. Mit Nährwertangaben zu jedem Gericht

"Ich will kein Fleisch mehr essen!" Immer mehr Kinder und Teenager wollen sich vegetarisch ernähren. Mit diesem Kochbuch wird die Umsetzung ganz einfach, Kids finden von leckeren Sattmacher-Gerichten über schnelle Snacks bis hin zu süßen Kleinigkeiten alles, was das Herz begehrt.

Die 50 vegetarischen Rezepte reichen von Dips für Fladenbrot oder Gemüse, Wraps und Bulgursalat über Süßkartoffellasagne und gebratenen Blumenkohl bis hin zu Limettenkuchen und heißer Haferschokolade und sind lecker, einfach und gesund. Um die Ausgewogenheit der Nährstoffe sicherzustellen und auf den besonderen Bedarf bei Kindern einzugehen, wurden sie gemeinsam von einer Kochbuchautorin und einer Ernährungswissenschaftlerin entwickelt. Denn gerade Kinder und Teenager brauchen spezielle Nährstoffe, die das Wachstum des Gehirns und des Körpers, hormonelle Umstellungen und die Konzentrationsfähigkeit unterstützen.



Die Rezepte erstrecken sich vom Frühstück, Mittagessen und Abendessen über Snacks, süße Kleinigkeiten und Getränke. Zu Beginn informieren Übersichtsseiten über gesunde Ernährung und stellen die verschiedenen Lebensmittelgruppen wie Obst, Gemüse, Getreide, Kräuter und Milchprodukte sowie die jeweils enthaltenen Nährstoffe vor. Was steckt darin und wofür ist es gut? Am Ende des Buchs finden sich die kompletten Nährwertangaben für jedes Gericht. Die Vorstellung der Küchengeräte und ein Glossar, das die wichtigsten Begriffe und Techniken erklärt, runden dieses bebilderte vegetarische Kochbuch ab.

Das frische Layout, die modernen Rezeptfotos sprechen Teenager und Eltern an, die Schritt-für-Schritt-Anleitungen machen das Nachkochen ganz leicht. Coole Gemüseküche für coole Kids von heute

Yummy Veggie!

50 vegetarische Rezepte für Teens. Mit Nährwertangaben zu jedem Gericht

ISBN 978-3-8310-4049-0

128 Seiten, 224 x 283 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

Ab 8 Jahren

DK Verlag Dorling Kindersley 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.