



Danielle Brown

Healthygirl Kitchen

So easy, so lecker, so gesund! Über 100 vegane Rezepte für jeden Tag. New York Times Bestseller

Jeden Tag gesund genießen – mit diesem Kochbuch ist das spielend leicht möglich! Denn Danielle Brown, ganzheitliche Ernährungs-Coachin und eine der beliebtesten US-amerikanischen Foodies für vegane Küche liefert hier über 100 vegane Rezepte für einen gesünderen Lifestyle, der sich ganz easy in den Alltag integrieren lässt. Und nicht nur easy: Die pflanzenbasierten Gerichte voll frischem Obst und Gemüse, sättigendem Vollkorngetreide und vielfältigen Hülsenfrüchten liefern alle nötigen Nährstoffe und schmecken so gut, dass man sich nur zu gerne damit gesund und zufrieden schlemmt.

Für jeden Anlass hält Danielle Brown tolle Optionen bereit: So kann man den Tag mit Kichererbsen-Frittata-Frühstücksmuffins beginnen, mittags gönnt man sich z.B. einen bunten Herbstsalat, bei dem nicht nur das Auge mitisst, oder geröstete Wraps. An einem stressigen Arbeitstag kann man mit den leckeren Energy-Bites frische Kraft tanken, und abends gibt es dann wahlweise würzige Wohlfühl-Ramen, eine krosse Artischocken-Pizza oder leichte Sommerrollen. Und wer sich dann noch mit etwas Süßem verwöhnen möchte: Wie wäre es mit mit Cookies im hot-chocolate-style?



Die unkomplizierten und abwechslungsreichen Rezepte samt ansprechenden Foodfotos, kluge Menüpläne und die Icons, die etwa superschnelle oder glutenfreie Rezepte markieren, werden jede und jeden überzeugen, vom völligen Küchenneuling über Hobby-Köch*innen, die ihren Fleischkonsum reduzieren möchten, bis zu erfahrenen Foodies, die neue Inspiration suchen. In Kombination mit einem kompakten Informationsteil zur veganen Ernährung und ihrer durchgehend lockeren und zugänglichen Art macht die Autorin in **Healthygirl Kitchen** die gesunde Ernährung so schmackhaft wie nie zuvor.

Über die Autorin

Danielle Brown kam während ihres ersten College-Semesters mit der veganen Ernährung in Berührung. Sie lebt inzwischen seit sieben Jahren vegan, ist zertifizierte Ernährungs-Coachin und teilt unter dem Namen *HealthyGirl Kitchen* ihre Leidenschaft fürs Kochen und Genießen auf Social Media. Natürlich in Form von gesunden und ausgewogenen Leckereien, die unglaublich schnell und einfach gekocht sind.

Danielle Brown

Healthygirl Kitchen

So easy, so lecker, so gesund! Über 100 vegane Rezepte für jeden Tag. New York Times Bestseller

ISBN 978-3-8310-4802-1
256 Seiten, 198 x 254 mm
Mit farbigen Fotos
€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)

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.