

Buchinformation

Audrey Cosson

Mein Veggie-Kochbuch

Vegetarische Rezepte für Einsteiger

144 Seiten, Format: 19 x 24,5 cm

Über 60 Fotografien

durchgehend vierfarbig

Hardcover

h.f.ullmann publishing, Potsdam 2016

EUR 9,99

h.f.ullmann



Fleisch? Nein, danke!

Das Einsteiger-Kochbuch für Vegetarier

Menschen treffen aus verschiedenen Gründen Entscheidung, sich vegetarisch zu ernähren. Und alle stehen schließlich vor den gleichen Fragen: Was darf ich essen? Was kann ich einkaufen?

Food-Bloggerin **Audrey Cosson** gibt in **Mein Veggie-Kochbuch** nicht nur Rezepttipps für Einsteiger, sondern eine sehr gut strukturierte Einführung in die vegetarische Küche, listet die unentbehrlichen Zutaten auf, präsentiert einen Leitfaden zum richtigen Einkaufen und hat Rezepte für jede Tagesmahlzeit zusammengestellt.

Alle Rezepte verfügen über die notwendigen Proteine, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe für eine ausgewogene Ernährung. Das Spannende: Die vegetarische Küche wird ganz neu definiert, nämlich nicht nur hinsichtlich der Nahrungsmittel, die sie ausschließt, sondern durch jene, die erlaubt sind und die es zu entdecken gilt.

Dieses Buch erklärt, wie man vegetarische Gerichte mit Liebe, auf Gourmetniveau, mit viel Spaß und Fantasie zubereiten kann. Wer sich gesund und fleischlos ernähren möchte, der wird dieses Buch lieben.

- **Einführung in die vegetarische Küche**
- **Einkaufstipps und Hintergrundinformationen zu Zutaten und Fleischalternativen**
- **52 Rezepte mit beliebten Trend-Lebensmitteln für jede Mahlzeit am Tag: z.B. Quinoa-Porridge mit Kürbiskernen, Tomaten-Quiche mit Chia-Samen, süßer Couscous mit Erdbeeren und Rhabarber**

Audrey Cosson ist Food-Stylistin, Bloggerin und Autorin und lebt in Berlin und Paris.

www.audreycosson.com

Bitte senden Sie nach erfolgter Rezension einen Beleg an:

h.f.ullmann publishing GmbH

Steffi Brune

Birkenstr. 10

D - 14469 Potsdam

Tel. : +49 (0) 331 23 624-149

Fax : +49 (0) 331 23 624-200

Mail: presse@ullmannmedien.com

Internet: www.ullmannmedien.com