



Celine Steen, Joni Marie Newman

Vegan kochen

So klappt die Umstellung

Backen ohne Ei? Cheeseburger ohne Fleisch und Käse? Pudding ohne Milch? Vegan kochen ist mehr als nur ein Kochbuch für Veganer. Es bietet das Handwerkszeug, um jedes erdenkliche Rezept ohne großen Aufwand zu "veganisieren". Einfach die tierischen Zutaten identifizieren, eine der vorgeschlagenen Alternativen auswählen und loskochen! Schritt-für-Schritt-Anleitungen erleichtern das Ersetzen von Gelatine, Butter, Speck oder Käse. Es wird aber auch gezeigt, wie Sie ohne großen Aufwand Grundzutaten wie Sauerrahm, Mayonnaise oder Schokolade selbst herstellen können - vegan, versteht sich. Zudem schlagen die Autorinnen gesunde Alternativen zu glutenhaltigen Lebensmitteln, Soja, Zucker und Fett vor - damit man jedes Rezept den persönlichen Bedürfnissen anpassen kann. Sie werden sehen: Das Lieblingsrezept für Spaghetti Bolognese aus Kindertagen passt genauso zur veganen Lebensart wie Großmutter's geniales Rezept für Apfelkuchen. Der Geschmack leidet nicht - versprochen! Und der Gewinn für Gesundheit und gutes Gewissen ist enorm. 200 originelle Rezeptideen, die beweisen, dass vegane Küche keineswegs etwas mit Verzicht zu tun hat!



Celine Steen, Joni Marie Newman

Vegan kochen

So klappt die Umstellung

ISBN 978-3-8310-2115-4
272 Seiten, 149 x 211 mm
56 Abbildungen
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)