



[Jérôme Eckmeier](#)

Vegane Lunchbox

Einfach, schnell, vegan - immer und überall

Vegane Küche ist so verbreitet wie nie. Dennoch ist es für Veganer immer noch schwierig außer Haus zu essen. Die Erfolgsautoren Jérôme Eckmeier und Daniela Lais zeigen daher, wie leicht vegane Küche to go geht: schnell zubereitet, kalt und warm ein Genuss und immer einfach zu transportieren. Über 100 Rezepte zum Mitnehmen von kleinen Snacks wie Müsliriegeln oder Grünkohl-Chips über Suppen und Salaten wie italienischer Brotsalat bis zu köstlichen Sandwiches und Burgern. Nicht zu vergessen deftige Gerichte zum Sattwerden, wie Spargel-Quiche oder gefüllten Süßkartoffeln. Hier ist für jeden etwas dabei! Auch dieser Titel wird wieder, wie Eckmeiers Vorgängertitel bereits, vom VEBU (Vegetarierbund Deutschlands) unterstützt.



[Jérôme Eckmeier](#)

Vegane Lunchbox

Einfach, schnell, vegan - immer und überall

ISBN 978-3-8310-2937-2
192 Seiten, 196 x 255 mm
ca. 160 Farbfotografien
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)