



[Jérôme Eckmeier](#)

Vegane Lunchbox

Einfach, schnell, vegan - immer und überall

Vegan leben, das tun mittlerweile viele – manche Vollzeit, manche Teilzeit – und wie man sich in den eigenen vier Wänden ohne tierische Produkte gesund und lecker ernähren kann, wissen die meisten. Schwierig wird es, wenn der Hunger außer Haus kommt. Denn eben mal schnell ein belegtes Brötchen beim Bäcker kaufen oder an der Imbissbude was auf die Hand holen geht nicht. Und auch Kantinen sind noch lange nicht ausreichend auf Veganer eingestellt, die mehr als nur Salat essen möchten. Jetzt ist Selbstversorgung gefragt!

Das bewährte Duo Jérôme Eckmeier und Daniela Lais, die bereits mit *Einfach vegan backen* kreative vegane Backideen vorgelegt haben, präsentieren in ihrem neuen Buch über 100 Rezepte, die sich ideal zum Mitnehmen und unterwegs Verspeisen eignen – alle 100% vegan, versteht sich. Egal ob fürs Büro, Uni, Kanzlei oder große Pause - die abwechslungsreichen Gerichte sind schnell zubereitet, schmecken kalt oder aufgewärmt und passen wunderbar in eine Lunchbox, lassen sich in Butterbrotpapier wickeln oder ganz praktisch im Einmachglas transportieren. Von kleinen Snacks über Suppen, Salate, Sandwiches und Burger bis hin zu Sattmachern für den großen Hunger und süßen Verführungen reicht die Bandbreite der originellen Pausenideen. Bei Spicy Kale Chips, Reis-Beans-Burrito mit Salsa, Zucchini-paghettisalat, indischen Gemüse-Pfannkuchen und Johannisbeer-Kokosnuss-Taschen macht die Mittagspause noch mehr Spaß und werden auch Nicht-Veganer sicher für eine kleine Kostprobe Schlange stehen.



Im großen Einführungsteil gibt es zusätzlich Tipps und Tricks zum Transport der veganen Leckereien und bei den stimmungsvollen Fotos von Brigitte Sporrer möchte man sofort mit dem Nachkochen loslegen!

[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)

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.