



**Tami Hardeman**

## **Linsen, Bohnen, Erbsen und Co.: Das Hülsenfrüchte-Kochbuch** **150 kreative Rezepte mit Proteinpower**

Hülsenfrüchte gelten als kleine Kraftpakete und spielen in der pflanzlichen Ernährung eine große Rolle: Sie liefern hochwertiges Eiweiß – mehr als jedes Gemüse und auch mehr als Quinoa. Einige Bohnensorten schlagen in diesem Punkt sogar die viel gepriesenen Chiasamen. Sie stecken voller Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und sind daher gut für die Verdauung und einen gesunden Darm.

Außerdem halten sie den Cholesterinspiegel in Schach und den Blutzuckerspiegel stabil. Kein Wunder also, dass die kleinen Kraftpakete im Zuge des gestiegenen Gesundheitsbewusstseins in der Bevölkerung immer beliebter werden. Viele der Hülsenfrüchte sind dazu auch noch regional und tragen zu einer nachhaltigen Ernährung bei.

Und dass die kleinen Powerspender auch noch unglaublich vielfältig in der Verwendung sind, man mit ihnen sogar backen kann, zeigen die 150 köstlichen Rezepte in diesem Buch. Von Schwarze-Bohnen-Brownies, Rote-Linsen-Lasagne oder Zitroniger Spinat-Hummus hier findet jeder sein Lieblingsgericht. Alle Rezepte sind vegetarisch, dazu gibt es Anregungen für vegane Varianten oder auch mal in Kombination mit Fleisch oder Fisch. Nachkochen, satt essen, satt bleiben, gut fühlen! Mit den vielfältigen Rezepten in diesem vegetarischen Kochbuch machen Erbsen, Bohnen und Linsen gesund und glücklich!



**Tami Hardeman**

### **Linsen, Bohnen, Erbsen und Co.: Das Hülsenfrüchte-Kochbuch** **150 kreative Rezepte mit Proteinpower**

ISBN 978-3-8310-4404-7  
256 Seiten, 203 x 242 mm  
Über 180 farbige Fotos  
€ 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](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**