Produktinformation

Peace Food Das vegane Kochbuch Ruediger Dahlke

Art-Nr.: Peace Food Kochbuch



19,90EUR

inkl. 0% USt. zzgl. Versand

Dieses Produkt ist sofort lieferbar, innerhalb von 1 bis 3 Tagen versandfertig

2 auf Lager

"Peace Food - das vegane Kochbuch" von Ruediger Dahlke

Gesund genießen - ganz ohne Tierleid.

Das vegane Kochbuch zum Bestseller Peace Food bietet 90 abwechslungsreiche vegane Rezepte: Von veganem Boeuf Stroganoff bis zum Veggie-Burger - vom ayurvedischen Frühstücksbrei bis zur veganen Geburtstagstorte.

Peace Food - Das vegane Kochbuch ist die heiß ersehnte Fortsetzung des Bestsellers zur veganen Ernährung von Ruediger Dahlke. Genuss garantiert! Dahlke hat seine Lieblingsköche gebeten, in diesem Kochbuch ihre besten und leckersten Rezepte preiszugeben: 90 köstliche vegane Gerichte, die den Umstieg leicht machen. Von veganem Boef Stroganoff bis zum Veggie-Burger, vom ayurvedischen Frühstücksbrei bis zur Geburtstagstorte. Dazu gibt es viele Tipps für vegane Alternativen zu Eiern, Fleisch- und Milchprodukten. In seiner Einleitung beschreibt der Autor, wie eine rein pflanzliche Ernährung nicht nur dem Planeten und seinen tierischen wie menschlichen Bewohnern Frieden bringt. Wer sich vegan ernährt, baut auch ein regelrechtes Schutzschild gegen die gravierendsten Krankheitsbilder der Moderne auf, etwa gegen Krebs und Herzprobleme, Allergien und Diabetes, Übergewicht oder Alzheimer. Fazit: Eine ausgewogene, vollwertige pflanzliche Kost ist der beste Garant für ein langes gesundes Leben.

Besonders hilfreich ist das Register A-Z, hier werden die verwendeten Lebensmittel erklärt sowie die Tabelle der "Ersatz-Lebensmittel".

Gräfe und Unzer Verlag

Produktinformation

Gebunden

192 Seiten

ISBN 13: 9783833833045