

# Dein Pesto Rezeptbuch Gesunde Und Schnell Gemacht

As recognized, adventure as without difficulty as experience just about lesson, amusement, as well as understanding can be gotten by just checking out a ebook **Dein Pesto Rezeptbuch Gesunde Und Schnell Gemacht** as a consequence it is not directly done, you could believe even more in relation to this life, nearly the world.

We provide you this proper as without difficulty as simple artifice to get those all. We pay for Dein Pesto Rezeptbuch Gesunde Und Schnell Gemacht and numerous book collections from fictions to scientific research in any way. along with them is this Dein Pesto Rezeptbuch Gesunde Und Schnell Gemacht that can be your partner.

*Dein Pesto Rezeptbuch Gesunde Und Schnell Gemacht*

2020-04-04

## STEVENS FINN

*Das große Bowls Kochbuch* Riva Verlag

Bist du auf der Suche nach einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, die dir hilft, deinen Körper in Balance zu bringen? Möchtest du dein Wohlbefinden steigern und gleichzeitig leckere Gerichte genießen? Möchtest du endlich deine Müdigkeit, Blähungen und Hautprobleme loswerden? Dann ist dieses Kochbuch zur basischen Ernährung die perfekte Wahl für dich! Hier findest du 150 köstliche und abwechslungsreiche Rezepte, die nicht nur lecker sind, sondern auch dabei helfen, deinen Körper in eine gesunde Balance zu bringen. Die Vorteile einer basischen Ernährung sind zahlreich und vielfältig: - Regulierung des pH-Werts im Körper: Eine basische Ernährung hilft dabei, den pH-Wert im Körper auszugleichen und einen optimalen Zustand zu erreichen. Dies kann zur Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens beitragen. - Unterstützt das Immunsystem: Durch den Verzehr von basischen Lebensmitteln kannst du dein Immunsystem stärken und somit Erkältungen und Krankheiten vorbeugen. - Verbessert die Verdauung: Durch die Aufnahme basischer Nahrungsmittel wird die Darmflora gestärkt und der Stoffwechsel angeregt. - Mehr Energie und Vitalität: Indem du basische Lebensmittel in deine Ernährung integrierst, versorgst du deinen Körper mit allen wichtigen Nährstoffen und steigert deinen Energielevel. Wusstest du, dass eine basische Ernährung nicht nur aus Obst und Gemüse besteht, sondern auch leckere Gerichte wie Wraps, Sandwiches und süße Leckereien beinhalten kann? Dieses Buch zeigt dir, wie vielseitig eine basische Ernährung sein kann und wie du dich mit leckeren Rezepten gesund und vital halten kannst. Hier sind weitere Gründe, warum dieses Kochbuch zur basischen Ernährung ein absolutes Muss ist: - 150 köstliche Rezepte aus verschiedenen Kategorien wie Suppen & Eintöpfe, Salate & Rohkost, Hauptgerichte und vieles mehr! - Viele Rezepte sind vegan oder vegetarisch und somit auch für eine pflanzliche Ernährung geeignet. - Einfache und leicht verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen, damit du jedes Rezept mühelos zubereiten kannst. - Alle Rezepte sind einfach nachzukochen und schmecken fantastisch - so macht die basische Ernährung Spaß! - Das Kochbuch ist perfekt für alle, die sich gesund und ausgewogen ernähren möchten, ohne auf Geschmack und Vielfalt zu verzichten. Also worauf wartest du noch? Bestelle jetzt dein Exemplar und tauche ein in die Welt der basischen Ernährung!

*Der vegane Meal Planner Guide - das vegan Kochbuch für Anfänger* PAPERISH Verlag

Unsere Städte sind nur Betonwüsten voller Abgase und Hundehaufen? Weit gefehlt! Abseits von Shoppingmeilen und Hauptstraßen kann man in jeder Stadt eine erstaunlich grüne, gesunde Vielfalt entdecken, wenn man sich nur traut! Die besten essbaren Wildpflanzen, die nicht nur auf dem Land, sondern auch im städtischen Umfeld zu finden sind, stellen wir in diesem Buch vor. Dazu gibt es alle wichtigen Tipps zum Ernten und

Verarbeiten der regionalen Schätze. Geh raus, um die essbare Natur in deiner Umgebung (neu) zu entdecken! Regional und saisonal: Während Avocados, Gojibeeren oder Cashews um den halben Globus reisen, kannst du heimisches Obst und Wildpflanzen voller Vitalstoffe fast das ganze Jahr über vor deiner Haustür finden - ganz ohne Plastikmüll. Gesünder als populäre Superfoods: Wildfrüchte und Wildkräuter enthalten weit mehr gesunde Vitalstoffe als gängige Supermarktf Früchte und übertreffen sogar viele von weit her importierte Superfoods! Ernten spart Geld und macht glücklich: Direkt vor deiner Haustür kannst du zugleich kostenlos deinen Speiseplan bereichern, die Verbindung mit der Umwelt stärken und dich auch noch an der frischen Luft bewegen.

*Weber's Ultimate Grilling* Clarkson Potter

Das Kochbuch mit über 70 schnellen Rezepten für Jederman(n) und Jederfrau; inklusive umfangreichem Theorieteil. In diesem Kochbuch wird ganz einfach erklärt, wie Gerichte zusammengesetzt sein sollten, um ausgewogen zu sein. Es ist eine anregende Mischung aus schnellen Rezepten und spannendem Grundlagenwissen, damit du beim Lesen und Kochen Stück für Stück zu deinem eigenen Ernährungsexperten wirst. Rezeptteil: Alle Rezepte bestehen aus vier Teilen: Zutaten und Zubereitung, sowie zwei Wissensteile. Der eine vermittelt dir praktische Alltagstipps, die du gleich umsetzen kannst, der andere vertieft theoretisches Wissen über Ernährung und Lebensmittel. Theorieteil: Zusätzlich findest du einen umfangreichen Theorieteil, der dir nicht nur ein tief gehendes Verständnis für eine gesunde Ernährung vermittelt, sondern dir den Spaß und die Freude am Kochen und Essen (wieder)bringen soll. Created with Love & Science: Das MissNutri® Ernährungskonzept basiert auf der Liebe zu Lebensmitteln und Nährwerten und orientiert sich an den D-A-CH Referenzwerten, sowie den Leitlinien für Gemeinschaftsverpflegung, welche den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Standards entsprechen. Ganz im Sinne des Nationalen Aktionsplans für Ernährung (NAP.e): "Die gesündere Wahl soll die einfachere werden."

*Easy After-Work-Cooking* tredition

Eine gut gefüllte Vorratskammer ist eine wahre Fundgrube für alle, die schnell ein raffiniertes Abendessen zaubern wollen, ein kleines Mitbringsel für einen lieben Menschen suchen oder sich in der dunklen Jahreszeit nach dem Geschmack von Sommer sehnen. Einkoch, getrocknet oder fermentiert, mit Zucker, Essig, Salz oder in Alkohol konserviert, entsaftet oder eingefroren - fast alle frischen Lebensmittel lassen sich einfach und nachhaltig haltbar machen, ohne Nährwerte oder Aromen zu verlieren. In diesem Buch zeigen wir, wie! Mit grundlegenden Erläuterungen zu den beliebtesten Methoden und unseren besten Tipps und alltagstauglichen Rezepten gelingt das Haltbarmachen einfach, sicher und ohne notwendiges Vorwissen. Die Kräuter vom Balkon und die Zucchini aus dem Garten finden dabei genauso ihren Weg in die Vorratskammer wie die süßen Tomaten vom Gemüseladen an der Ecke oder die Pilze vom herbstlichen Waldspaziergang. Selbst Vorräte anzulegen, ist gesund, spart Geld, schont die Umwelt und macht nebenbei auch noch Spaß -

einfach smarticular!

Clean Eating vegan Houghton Mifflin

"Schön, dass Du dieses Buch in den Händen hältst – denn genau damit beginnt ein gesundes Leben: mit der Entscheidung, etwas verändern zu wollen!" Katharina Dörich Jeder kann Ayurveda. Man muss kein Experte sein, um ayurvedische Prinzipien in die Ernährung und in den Alltag zu integrieren. Wie genussvoll und unkompliziert es sein kann, nach diesen uralten Prinzipien heute zu kochen, zeigt die erfolgreiche Autorin und Food-Bloggerin Katharina Dörich ("Tasty Katy") in ihrem neuen Buch "Vegan Ayurveda". Darin verbindet sie vegane Ernährung mühelos mit ayurvedischen Prinzipien und hat dabei immer eines im Blick: Genuss und gesundes Leben schließen sich nicht aus. 100 neue leckere und gesunde Rezepte stellt Katharina hier vor: alle vegan, glutenfrei, ohne industriellen Zucker und aus natürlichen Zutaten. Neben Klassikern des Ayurveda, wie dem Kitchari, finden sich hier auch praktische Basics von Gewürzmischungen, die auf den eigenen Ernährungs-Typ abgestimmt sind, bis hin zu immunstärkenden Ingwer-Shots. Ganz neu zu entdecken sind die Lieblingsrezepte aus der internationalen Küche, die Katharina ayurvedisch und vegan kreiert hat: ob Zwischenmahlzeiten wie Bruschetta und Hummus oder Comfort Food wie Lasagne und Gnocchi. Und weil ein guter Tag mit dem Frühstück beginnt, gibt es eine Vielzahl leckerer Frühstücks- und Brunch-Rezepte, bis hin zur Hafermilch "Barista-Version" für den Cappuccino, den man zu Muffins und Schokoaufstrich genießen kann. Das Besondere an diesem Buch: Katharina hat die Rezepte so kreiert, dass sie für alle Doshas geeignet sind und zusätzlich für die eigene Konstitution, den eigenen Verdauungstyp noch individuell angepasst werden können. Neben den Rezepten gibt dieses Buch auch eine Einführung in die Ayurveda-Prinzipien: klar, kompakt und alltagstauglich: Welcher Verdauungs-Typ bin ich, Was ist die Dasha-Uhr, wie kann ich die Ernährung gemäß der Jahreszeiten variieren, was ist für mich eine geeignete Ayurveda-Morgenroutine? Katharina Dörich will ihre Leser\*innen mit "Vegan Ayurveda" inspirieren und auf dem Weg zu einer bewussten Ernährung mit vielen neuen Ideen begleiten. Eine spannende Reise durch die Welt des Geschmacks und der Aromen, bei der man alles über deren faszinierende Wirkungen erfährt. VEGAN AYURVEDA bietet: - 100 neue unkomplizierte Rezepte – vegan, glutenfrei und ohne industriellen Zucker – variierbar für den eigenen Ernährungstyp - Rezepte: Basics, Warmes Frühstück für jeden Tag, Brunchrezepte, Suppen, Salate und Beilagen, Hauptmahlzeiten, Comfort Food, Süße Speisen und Desserts - Grundwissen des Ayurveda, verständlich erklärt - Grundregeln der ayurvedischen Ernährung - Ayurvedische Routinen und Jahreszeiten-Überblick - Ayurvedisch-vegane Einkaufsliste

My New Roots BoD – Books on Demand

Die ayurvedische Ernährung ist buchstäblich in aller Munde. Aber wie lässt sie sich im stressigen Berufsleben umsetzen? Heißt es doch, dass man im Ayurveda nichts aufwärmen darf und dass eine erwärmte Mahlzeit weniger Nährstoffe enthält. Die Ayurveda-Therapeutin und Ernährungsexpertin Laura Krüger zeigt dir in diesem Buch, wie du die indische Lehre auch im Alltag ganz einfach umsetzen kannst. Du lernst die Grundlagen der ayurvedischen Wissenschaft kennen, erfährst alles über die acht Faktoren der ayurvedischen Ernährungslehre, verstehst die Warenkunde aus dem Blickwinkel von Ayurveda und erhältst praxisnahe Tipps für deine Pausen im Job. 75 natürliche, leckere und einfache Rezepte erleichtern es dir, deine Ernährung gesund, ausgeglichen und entspannt zu gestalten. Mit Suppen, Currys oder Eintöpfen im Thermobehälter, lauwarmen Salaten, verdauungsfreundlichen Broten mit leckeren Dips sowie Gewürzmischungen und Toppings, mit denen du im Notfall

Kantinenessen ayurvedatauglich machen kannst, funktioniert Ayurveda auch im Berufsalltag!

Chia for fit neobooks

Rohkost ist nicht nur gesund, sondern auch schnell und einfach zubereitet. Außerdem schmeckt sie ganz und gar nicht langweilig, wie einige es vielleicht behaupten würden, sondern ist genauso geschmackvoll, wenn nicht sogar intensiver. Sich rohköstlich zu ernähren ist nicht nur ein Trend, sondern hat viele Vorteile. Um diese zu erfahren, musst du dich nicht unbedingt komplett „Roh“ ernähren, sondern es reicht, wenn du einfach eine Umstellung auf mehr Rohkost vornimmst. In diesem Buch werden dir tolle Rezepte zur Verfügung gestellt, die es dir einfacher machen sollen, mehr Rohkost zu dir zu nehmen. Zum einen gelingt es dadurch, dass die Rezepte alle einfach und schnell zuzubereiten sind und nicht, wie du vielleicht befürchtest, exotische Lebensmittel beinhalten, sondern solche, die du in fast jedem Supermarkt bekommen kannst. Zum anderen sind die Rezepte in vier praktische Kategorien unterteilt, nämlich Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Desserts, so dass du einfach eine oder alle deine Mahlzeiten täglich durch eine „Rohe“ Mahlzeit ersetzen kannst und zusätzlich nicht einmal auf das Dessert verzichten musst. Durch eine „Rohe“ Ernährung sparst du zusätzlich Energie, da du weder Herd noch Ofen benutzen musst, aber das ist dir wahrscheinlich schon lange klar gewesen. Natürlich möchten wir dich jetzt aber auch nicht noch länger unnötig auf die Folter spannen, sondern gleich zu den Rezepten überleiten. Viel Spaß beim Ausprobieren!

**Deliciously Ella The Plant-Based Cookbook** BASTEI LÜBBE

Hollywoods sympathischster Bad Guy teilt die preisgekrönten Rezepte seiner Restaurants – die besten Gerichte von "Trejo's Tacos" zum Nachkochen Lange bevor er zum Hollywood-Star wurde, träumte Danny Trejo mit seiner Mutter von einem gemeinsamen Restaurant. Nach einigen Gefängnisaufenthalten, einer Karriere als Boxer und mehr als 300 Filmauftritten wird sein Traum mit "Trejo's Tacos" endlich wahr. In seiner Restaurantkette serviert der ehemalige Schauspieler herzhaftes Carnitas, vegane Blumenkohltacos und liebevoll dekorierte Donuts. - Vom Tellerwäscher zum Millionär – in ausführlicheren Texten und kurzen Notizen erzählt Danny Trejo seine Geschichte, von den Bekanntschaften, die er unterwegs machte, und schwärmt von der bunten Latino-Kultur seiner Heimat. - Mit 75 ehrlichen und bodenständigen Rezepten – ganz einfach nachzukochen und ohne aufwändige Zutaten bringt Trejo einen Hauch von Mexiko direkt in die heimische Küche - Von Tacos, Quesadillas und Burritos über Dips, Saucen und Salsas bis hin zu Donuts und Churros ist in diesem Buch für alle etwas dabei – auch mit veganen Varianten! Danny Trejo begeisterte nicht nur als "Machete" ein Millionenpublikum in den Kinos dieser Welt – mit seiner Küche vereint er auch seit Jahren die Leichtigkeit und Vielfalt der mexikanischen Küche mit dem amerikanischen Streetstyle und schafft so immer neue Kreationen mit dem gewissen Etwas. Dieses Buch ist eine köstliche Liebeserklärung an Los Angeles und die mexikanische Küche!

**Dein Pesto Rezeptbuch** ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

The most highly instructive and visually engaging grilling book on the market, from the experts at Weber, with more than 100 all-new recipes and over 800 photos

**Basische Ernährung Kochbuch** ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Holger Stromberg ist Koch und Food-Aktivist mit Leib und Seele. Sein Credo: "Jeder kann etwas für eine bessere Welt tun. Das fängt bei der richtigen Ernährung an." Es ist wissenschaftlich längst belegt, wie man sich ernähren sollte, um gesund zu leben und gleichzeitig die Umwelt und den Planeten zu schützen. Holger Stromberg hat ein nachhaltiges Ernährungskonzept

entwickelt, bei dem der Genuss und der Spaß am Kochen nicht auf der Strecke bleiben. Mit seinen mehr als 70 kreativen pflanzenbasierten Rezepten gelingt der Einstieg in die "grüne Küche" ganz leicht. Dabei helfen auch die vielen Tipps, die er zum cleveren Planen, Einkaufen und Vorbereiten gibt. Er erklärt, wie Nachhaltigkeit in der Küche funktioniert, wie man ohne großen Aufwand besser essen lernt, worauf man mit Blick auf die Klimabilanz beim Küchen-Equipment achten sollte und wie man Gemüsereste endlos nachwachsen lassen kann. Das große Nachhaltigkeits-Kochbuch ist eine inspirierende Einladung, seine Ernährung grundlegend zu ändern: für mehr Freude beim Essen, gesunden Genuss – und eine bessere Welt.

Rohkost 3 Rezepte BoD – Books on Demand

Wer hat schon Lust, nach einem langen Arbeitstag stundenlang in der Küche zu stehen? Niemand! Und genau deshalb greifen wir abends oft auf die immer gleichen Rezepte oder gar Fertiggerichte zurück. Doch damit ist jetzt Schluss. Sven Bach und Martina Amon zeigen, wie gesunde Mahlzeiten mit wenig Aufwand gelingen und welche Lebensmittel man vorrätig haben sollte, damit es sofort mit dem Kochen losgehen kann. Dazu gibt es unkomplizierte Rezepte für Snacks, die man auch abends mit gutem Gewissen naschen kann. Das Beste: Alle Gerichte in diesem Kochbuch sind so konzipiert, dass sie mit wenigen Handgriffen und in maximal einer halben Stunde zubereitet werden können.

Vegetarisches Kochbuch für Anfänger ZS - ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

Chia-Samen sind wegen ihres hohen Gehalts an Vitaminen, Mineralien und gesunden Ballaststoffen das Superfood schlechthin. Aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte und ihrer positiven Auswirkungen auf den Fettstoffwechsel sind die von Grund auf glutenfreien Pflanzensamen bestens für alle geeignet, die Gewicht verlieren und sich gesund ernähren wollen. Die wertvollen Inhaltsstoffe der Pflanzensamen beugen chronischen Erkrankungen wie Diabetes vor, steigern die Konzentrationsfähigkeit, schmecken und machen satt. Von Frühstücksideen über Smoothies und Desserts bis hin zu vollwertigen Hauptmahlzeiten bietet dieses Buch mehr als 50 schmackhafte und originelle Rezepte, die leicht nachzukochen sind. Detaillierte Nährstoffangaben zu jedem Gericht sind die perfekte Ergänzung für eine gesunde Ernährung.

Pesto Buch Simon and Schuster

Das Naturwesen PESTO Rezept Buch Der Autor ist Veganer und ein Freund der Rohkost. Seine Naturwesenfreunde boten ihm an, gesunde PESTO-Rezepte durchzugeben, die viel Energie und auch gleichzeitig Gaumenfreude vermitteln. Im Freundeskreis des Autors wurden diese Rezepte natürlich sofort ausprobiert und die Resonanzen darauf waren durch die Bank positiv! Ein "Must have" Buch für alle Freunde der veganen Pestos und der Naturwesen, die den einen oder anderen Kommentar zum Buch liebevoll beigesteuert haben... Viel Freude mit diesem sehr ungewöhnlichen, einzigartigen Buch! 100 Pesto Rezepte der etwas anderen Art...

**VEGANE ENTZÜNDUNGSEHMENDE ERNÄHRUNG: 120 Rezepte und Grundwissen leicht erklärt NEU 2023** Hachette UK

\*Ausgezeichnet mit der Silber-Medaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands 2023\* Vegan mal ganz anders! Tattoos, Ripp-Unterhemd, Stetson, Jeans und natürlich Cowboystiefel – Ansgar Freyberg ist ein cooler Typ. Klar, dass er als Drummer bei The BossHoss den Takt angibt und erfolgreich nebenbei seine eigene Craftbeer Brewery managed. Und so einer lebt vegan? Ja! Seit Ansgar vor einiger Zeit durch ein Projekt die Vorteile von veganer Ernährung feststellte, lebt der Berliner ohne tierische Produkte. Seine Frau Regine und die drei Kinder übrigens auch.

Zusammen beweisen die beiden, dass vegane Ernährung nicht nur was für gesundheitsvernarnte Weltverbesser ist und nicht teuer und kompliziert sein muss. In ihrem veganen Kochbuch verraten sie über 70 ihrer liebsten veganen Gerichte, die easy und schnell nachzukochen sind, geben Tipps, wie auch Kinder gerne gesund essen und verraten, welche Vorteile vegane Ernährung sonst noch in ihr Leben brachte.

The Art of the Natural Home smarticular Verlag

YOU DESERVE THIS - Healthy, balanced and delicious bowl recipes by fitness icon Pamela Reif. Your body and soul deserve a healthy, natural diet every single day. But this doesn't mean you need to sacrifice taste. Whether you choose a sweet Apple Pie Smoothie Bowl, hearty Spinach-Chickpea Patties, colourful Buddha Bowls packed with plant-based proteins, or a Brownie Bowl for dessert, you can enjoy guilt-free indulgence. Pamela Reif's simple, wholesome dishes are based on natural ingredients and can be created in a few easy steps without spending hours in the kitchen. The meals are made and enjoyed straight from the bowl, which captures their delicious, fresh flavours. And most of the recipes are vegan. More than 70 recipes are personally created, prepared and photographed by Pamela Reif. Combined with her nutritional advice, you have the ideal starting point to change your own diet and lifestyle simply and enjoyably - for a well-balanced life. Because: You deserve this!

111 High-Fiber-Rezepte Riva Verlag

From the founder of the wildly popular food blog Deliciously Ella, 120 plant-based, dairy-free, and gluten-free recipes with gorgeous, full-color photographs that capture the amazing things we can do with natural ingredients. In 2011, nineteen-year-old Ella Woodward was diagnosed with a rare illness that left her bed-ridden, in chronic pain, and plagued by heart palpitations and headaches. When conventional medicine failed her, Ella decided to change her diet. She gave up meat, gluten, dairy, sugar, and anything processed—and the effects were immediate: her symptoms disappeared, her energy returned, and she was able to go off all her medication. A self-confessed sweet tooth, Ella taught herself how to make delicious, plant-based meals that delight the palette and improve overall well-being. Deliciously Ella is an essential, how-to guide to clean, plant-based eating, taking you through the best ingredients and methods for preparing easy, exciting meals. This is not a diet—it's about creating a new mindset that embraces fantastic food. From sweet potato brownies to silky chocolate mousse and roasted butternut squash risotto and homemade fries and ketchup, Ella shares 100 brand-new recipes and twenty classics in her signature, elegant style. Packed with vivid photos and simple, foolproof instructions, Deliciously Ella provides a foundation for a pure, unprocessed, unrefined diet, so you can look and feel better while enjoying great food.

Gesunde Ernährung: Rohkost 3 tredition

Dieses Buch enthält unter anderem 16 einfache Tipps, um beim Lebensmitteleinkauf zu sparen. Außerdem erfährst du, wie du den Wocheneinkauf sinnvoll planen kannst. Ich zeige dir auch, was aus meiner Erfahrung eine sinnvolle Vorratshaltung beinhalten könnte. Außerdem enthalten ist eine lange Liste mit preiswerten Familiengerichten inklusive der zugehörigen (bebilderten) Rezepte. Diese Rezepte sind einfach und schnell nachzukochen und enthalten jeweils nur wenige preiswerte Zutaten. Aus diesen Anregungen kannst du dir dann je nach euren persönlichen Vorlieben einen jeweiligen Wochenessensplan erstellen, der dann wiederum die Grundlage für deinen Wocheneinkauf bildet. Auch die größten Kostenfresser im Alltag werden behandelt und Alternativen aufgezeigt.

Gesunde Snacks für Kinder BoD – Books on Demand

Deutschland ist bunt – und wird immer bunter! Besonders durch

Menschen wie Bjoern und Christian, die zusammen mit ihrem Sohn Lukas und ihrem Hund Anton einen regenbogenbunten Familienalltag leben. Begleitet werden sie dabei von der immer größer werdenden Fangemeinde ihrer Social-Media-Kanäle "@PAPAUNDPAPI", die von dieser fröhlich-verrückten Familienbande begeistert ist! Mit ihrem Kochbuch bringen die beiden nun auch ordentlich Farbe auf den Tisch – mit über 60 leckeren Rezepten, die garantiert jedem Kind schmecken! Dazu gibt es jede Menge Tipps, die das Kochen für und mit Kindern erleichtern – von der flexiblen Wochenplanung über die einfache Vorratshaltung bis hin zu tollen Ideen für die Zero-Waste-Küche. Kochen mit Bjoern und Christian macht richtig Spaß – und zeigt, wie unkompliziert Familienküche sein kann. Denn zusammen

schmeckt es gleich nochmal so gut!

**PESTO Buch** Schlütersche

Originally published: London: Yellow Kite, an imprint of Hodder & Stoughton, an Hachette UK Company, 2016.

**Deliciously Ella with Friends** Riva Verlag

You won't find another diet that is as rich in vital substances as Vegan for Fit. Attila Hildmann, an aspiring physicist and nutrition specialist, has created a plan based on modern scientific findings which all agree that a balanced, plant-based diet is the best way to effectively protect yourself against heart attacks, cancer, strokes, and other diet-related diseases. With "Vegan for Fit", everyone has the possibility to achieve a total reset of their body and spirit in 30 days and to profit from the unique advantages that this type of diet offers.