
Vegan Vegane Smoothies 80 Rezepte Fur Ein Gesunde

Yeah, reviewing a book **Vegan Vegane Smoothies 80 Rezepte Fur Ein Gesunde** could grow your close associates listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, carrying out does not suggest that you have astounding points.

Comprehending as competently as accord even more than other will meet the expense of each success. neighboring to, the notice as capably as acuteness of this Vegan Vegane Smoothies 80 Rezepte Fur Ein Gesunde can be taken as skillfully as picked to act.

*Vegan Vegane Smoothies 80 Rezepte
Fur Ein Gesunde*

2020-01-08

MCCARTY MYA

Natürlich Vegan! - Veganes Kochbuch für Anfänger Mankau Verlag GmbH

Vegan muss keine Ideologie sein. Vegan macht Spaß! Das zeigt dieses ebook. Und Vegan heißt "Pflanzen-Diät". Und Pflanzen bunkern jede Menge Heilstoffe. Wenn man mal vier Wochen lang sich rein pflanzlich ernährt, dann tut sich was im Körper. Alles wacht auf. Die Zipperleins verschwinden. Wir entlasten unser gesamtes Körper-System - und fordern es auf eine neue Weise heraus. Fett verschwindet, Muskeln wachsen... Mit diesem ebook kann wirklich jeder mal für vier Wochen für sich persönlich testen, ob vegan die geeignete Ernährungsform ist, ganz spielerisch, ohne Einschränkungen beim Genuss. Und im praktischen Tagebuch kann man interaktiv alle Fortschritte dokumentieren.

The Rawsome Vegan Cookbook Simon and Schuster
Lassen Sie sich durch die leckeren Rezeptideen inspirieren In

diesem Buch erhalten Sie umfassende Informationen zu den Themen Vegetarismus und Veganismus. In über 80 verschiedenen leckeren Rezepten wird gezeigt, wie es auch weniger erfahrenen Einsteigern gelingt, auf eine vegetarische bzw. vegane Ernährung umzustellen oder sich einfach neu inspirieren zu lassen. Sparen Sie Zeit bei der Zubereitung der Gerichte In vielen der Rezepte zielt der Autor darauf ab, dass die Vor- und Zubereitungszeiten möglichst kurz gehalten werden, sodass vor allem berufstätigen Personen mehr Zeit für deren verdienten Feierabend zum Entspannen und vor allem mehr Zeit zum Genießen der köstlichen Gerichte bleibt. Was Sie in diesem hervorragenden Kochbuch erwartet ✓Die kreativen Rezeptideen zu Frühstück, Hauptspeisen, Suppen, Salate, Dips und Aufstriche mit vielen Bildern verführen und inspirieren den Leser zum Kochen hervorragender Gerichte. ✓Tun Sie Ihrer eigenen Gesundheit etwas Gutes und tragen Sie gleichzeitig dazu bei, unsere Umwelt und die natürlichen Ressourcen zu schonen ✓Vielseitige Rezepte für vegetarische und vegane Gerichte für den Berufs- und Familienalltag ✓Wie Sie mit 83 Rezepten voller Genuss Ihre Vitalität steigern Erhalten Sie ihr Nachschlagwerk für

eine vollwertige, vegane und vegetarische Küche. ✓ Wie Sie mit natürlichen Lebensmitteln Ihren Alltag bereichern „Kochen ist ein wenig wie Kino! Es zählt das gute Gefühl dabei!“ Sie möchten sich vegan ernähren, wissen aber nicht so recht, mit welchen Rezepten Sie sich und Ihre Familie verwöhnen können? Sie sind berufstätig und planen, sich gesund zu verköstigen? Sie sind auf der Suche nach modernen „Veggie-Rezepten“, die schmecken und keinen großen Zeitaufwand bedeuten? Dann ist dieser Ratgeber genau das Richtige für Sie. Er beantwortet Ihnen diese Fragen und noch viele mehr. In unserer Gesellschaft finden wir immer mehr Menschen, die sich ausschließlich vegan oder vegetarisch ernähren. Durch 7 zusätzliche Bonus-Tipps lässt sich Ihre Lebensqualität rasant verbessern Als ultimativen Bonus erhält der Leser Zugang zu den wertvollsten und schmackhaftesten Rezepten von süßen Snacks und Smoothies für Zwischendurch! Sie können das eBook auf Ihrem PC, Smartphone oder Kindle lesen oder entspannt als Hörbuch während der Arbeit oder einer Autofahrt hören. Ein Klick auf „Jetzt kaufen mit 1-Click“ reicht. 100 % „Geld zurück“ Garantie: Wenn Sie mit Ihrer Investition nicht zufrieden sind, können Sie das Buch binnen 7 Tagen an Amazon zurückgeben und Sie erhalten Ihr Geld zurück.

[Vegetarisches Kochbuch](#) Hardie Grant Publishing

„Ist das wirklich vegan?!“ Die Rezepte des veganen Kochbuchs für Anfänger von veganer Ernährungsberaterin und Food-Bloggerin Melanie Hafner sind nicht nur geschmackvolle Neu-Interpretationen bekannter Gerichte, sondern vor allem kreative neue Anleitungen die Spaß machen und überraschen - so macht vegan kochen Spaß. Leichter genießen, ohne auf das volle Geschmackserlebnis zu verzichten - mit diesen Rezepten kein

Problem: Von veganen Eierspeisen zum Frühstück, über sommerlich leichte Tacos mit veganem Hack zum Mittagessen, bis hin zu cremiger Spinat Lasagne zum Abendessen. Dazu kommen schnell zubereitete Snacks, die den kleinen Hunger stillen. Insgesamt findest du hier 88 leckere und einfache Rezepte für deinen veganen Alltag. Dazu gibt es in diesem veganen Kochbuch viele Facts zu den einzelnen Lebensmittel, die verwendet werden und Tipps und Tricks für eine gesunde vegane Ernährung. Neben den veganen Rezepten, ist das Besondere an diesem Buch die vollständige Anleitung zum veganem Leben und Mahlzeiten planen. Dieses vegane Kochbuch enthält eine ausführliche Einkaufsliste mit Grundzutaten für eine vollwertige vegane Ernährung und 8 Wochen Speisepläne mit verschiedenem Fokus: - ein Wochenplan mit Fitness Rezepten mit extra Protein - ein Wochenplan zum Abnehmen oder - der Wochenplan mit komplett zuckerfrei veganen Rezepten - suche dir einfach deinen gewünschten Plan aus oder kreierte dir kinderleicht deinen eigenen, mit der praktischen Vorlage. Als Bonus zum Buch bekommst du kostenlos den Mahlzeitenplaner (beschreibbares Pdf) für deine eigenen kreativen Speisepläne und die vegane Ernährungspyramide und "Die täglichen 12" Lebensmittelarten, die du zu dir nehmen solltest, als Poster zum Ausdrucken. So behältst du immer den Überblick über deinen Tag, deine Woche und dein Leben. Lasse dich mit dem veganen Meal Planner Guide zu einem gesunden Lebensstil, mehr Fitness und Wohlbefinden inspirieren und habe Spaß dabei!

[Wien, wie es isst /23](#) Penguin

Was erwartet Sie in diesem Buch? (ACHTUNG: Zusammenfassung in nur EINEM SATZ) Wer sich die Artikelbeschreibung komplett

ersparen möchte, für diejenigen versuche ich mein Buch in einem Satz zusammenzufassen: Sie machen eine Diät OHNE ES ZU MERKEN, bzw. OHNE AUF IHRE GEWOHNTE GERICHTE VERZICHTEN ZU MÜSSEN!

Vegan 100 Watkins Media Limited

Be Happy and Healthy with Scrumptious, Wholesome Plant-Based Meals Emily von Euv is back and better than ever, this time with mouthwatering raw and lightly-cooked savory recipes to delight any palate, whether you're vegetarian, a raw vegan or just looking for something healthy, interesting and delicious to add to your dining. The wide selection of stunning main dishes are easy to make and so tasty, you'll be celebrating veggies instead of missing meat and dairy. With her spectacular photography and witty banter, Emily envelops all of your senses with this collection of over 80 enticing recipes, each paired with a beautiful photo. Choose the raw chapter for light, hydrating and colorful meals including Rawsome Pizza, Epic Portobello Yam Burgers and Zucchini Noodle Lasagna. Or choose the lightly-cooked chapter for hearty, nourishing and grounding dishes like Mac + Cheeze, Freedom Falafel and Pumpkin Soup. Emily's comforting, creative and phenomenal eats will wow your taste buds, and make you feel energized and nourished from the inside out.

Vmail Für Dich Podcast - Serie 4: Folgen 61 - 80 plus Folge 0 von wild&roh und ecoco HarperCollins

Curious about how a plant-based diet can positively transform your health and wellbeing? Eager to take your first steps towards plant-based health and happiness? But unsure how or where to start? With over ten years of experience supporting people from all over the world on the best methods for adopting a plant-based

diet, you can rely on David and Stephen to equip you with the tools, advice and recipes you need to boost your whole body health and catalyse positive changes within your life. The Happy Health Plan is packed with over 80 delicious, easy-to-make recipes from breakfast options like hearty healthy banoffee overnight oats, smoothie bowls and gut healthy granola, to tasty dinners like Bombay sweet potato curry, creamy roasted red pepper pasta and humble lentil stew. Alongside their happy heart, skin and shape club recipes, the Happy Pears also provide expert advice on when to eat, successful meal planning, improving your gut health, and how to sleep better. By following their tried and tested advice, this book will leave you feeling energised with a practical step-by-step plan to enhance your whole body health and happiness.

PALEO! Das Kochbuch mit 100 Rezepte für Faule, Berufstätige, Einsteiger, Anfänger fidolino

The chakras are an ancient system of connecting the body and spirit to the energy of the planet. Learn how to deeply nourish and balance your life through the abundance of nature with this collection of modern and delicious plant-based, gluten-free and sugar-free recipes for mindful eaters. Our energy body is attached to our physical body through seven points, which we call chakras. Each chakra represents different energies, emotions and physical organs in our bodies. The root chakra, responsible for grounding, is boosted by red foods: berries, chillies, tomatoes. Green foods such as spinach, avocado and kiwis channel the heart chakra, which opens us to trust and intimacy. By learning to recognize the imbalances in your body, and eating naturally colourful and vibrant foods, we make the most of nature's

fantastic pantry, ensuring rejuvenation, nutrition and spiritual healing. In this book, chakra expert and modern medicine woman Annika Panotzki shares everything you need to know about the chakra system, along with over 80 delicious and fully vegan, gluten-free and sugar-free recipes. Including ramen, wraps, rainbow burgers, mini tacos, bliss bowls, psychedelic chia, mocktails and infusions, every occasion and time of day is catered for. A morning section includes breathing exercises, smoothies, and setting intentions for the day. A nighttime section covers hydration, gratefulness and mindfulness exercises. Annika also suggests a 5-day reset programme to kick-start incorporating the chakra system into your life.

The Ultimate Vegan Cookbook BoD – Books on Demand

Five years ago, popular blogger Brandi Doming of The Vegan 8 became a vegan, overhauling the way she and her family ate after a health diagnosis for her husband. The effects have been life-changing. Her recipes rely on refreshingly short ingredient lists that are ideal for anyone new to plant-based cooking or seeking simplified, wholesome, family-friendly options for weeknight dinners. All of the recipes are dairy-free and most are oil-free, gluten-free, and nut-free (if not, Brandi offers suitable alternatives), and ideally tailored to meet the needs of an array of health conditions. Each of the 100 recipes uses just 8 or fewer ingredients (not including salt, pepper, or water) to create satisfying, comforting meals from breakfast to dessert that your family--even the non-vegans--will love. Try Bakery-Style Blueberry Muffins, Fool 'Em "Cream Cheese" Spinach-Artichoke Dip, Cajun Veggie and Potato Chowder, Skillet Baked Mac n' Cheese, and No-Bake Chocolate Espresso Fudge Cake.

Minimalist Baker's Everyday Cooking BookRix

Nominee, NAACP Image Award for Outstanding Literary Work
 “Thomas's body positive, social and economic justice-oriented ethos, rich writing, beautiful photography, and accessible recipes are perfect for anyone looking for an antidote to the typical vegan evangelism that often shames people for their food choices.” - Shondaland
 By a superstar nineteen-year-old activist and motivational speaker, a unique cookbook and inspiring guide that combines 80 delicious, wholesome, super-powered plant-based recipes with a "7 points of power" manifesto to inspire the next generation of leaders toward self-reflection, critical thinking, and unlearning toxic ideas. When her father developed Type 2 diabetes, eight-year-old Haile Thomas began a journey that would change her family's dietary habits, improve her dad's health, and radically transform her life. Haile's family began looking into ways to improve his condition without having to rely on medication with dangerous potential side effects. Inspired by her mom's research, and fueled by her love of food, Haile learned everything she could about nutrition. After seeing how dramatically she and her family were able to change her dad's health, she chose to expand her reach to make the biggest positive impact possible in the world—particularly in underserved and at-risk communities. At 16, she was the youngest to graduate from the Institute for Integrative Nutrition as a Certified Integrative Nutrition Health Coach. Now a social entrepreneur, speaker, and activist Haile is an advocate for conscious living who promotes resilience, positivity, and a healthy, nourishing lifestyle to young people everywhere. Haile believes that to productively work toward our best selves, we must first fuel the vessel that supports us—our

bodies. By incorporating healthy, plant-based dishes into our daily routine, we can boost qualities such as confidence, happiness, and positivity, giving us the energy we need to change our lives and the world. Haile's delicious, nutrition-packed vegan recipes boost brain power, calm the body, and provide energy. Some of the sensational food in Living Lively includes: Golden Dream Turmeric Berry Chia Pudding Fruity Jamaican Cornmeal Porridge Potachos (Potato Nachos) with Green Chile Cheese Sauce Straight Fire Mac N' Cheese Korean Jackfruit Sloppy Jill AB & J Swirl Brownies Shortcut Sweet Potato Pie Boats Living Lively combines these recipes with advice and insights from Haile's life as well as other dynamic, relatable young women, Gen Z leaders who are activating their power every day, including environmentalist and animal rights activist Hannah Testa, dancer and actress Nia Sioux, entrepreneur and mentor Gabrielle Jordan, global activist and sustainable fashion entrepreneur Maya Penn, and self-love advocate Luisa Gaffga. They promote not just physical nutrition but mental and emotional engagement, by paying close attention to the messages we receive from society, our personal relationships, and more to think critically about how they affect us and our outlook on the world. These tools are specifically targeted at positive resistance, growth, and joy in what Haile calls the "7 Points of Power"—wellness, world perspective, media and societal influences, thoughts and spirituality, education, relationships, and creativity and giving. Beautiful and uplifting, Living Lively empowers us to take strong, positive steps to nourish ourselves, each other, our communities, and the planet.

Das Kochbuch zum Intervallfasten Da Capo Lifelong Books

Das Kochbuch zum Intervallfasten Intervallfasten endlich noch leichter – die passenden Rezepte zum Abnehmen und gesund werden! Wer auf seinen Körper hört, ihm Gutes tun will und so gesund und nachhaltig fit leben will, der kommt an Dr. med. Petra Bracht nicht vorbei. Die Ärztin ist Expertin im Bereich gesundes Leben und hat mit dem Trend Intervallfasten das Leben von vielen Menschen verändert. Passend zu ihrem bei GU erschienenen Buch „Intervallfasten“, gibt es jetzt ein Kochbuch, um die neue Diät noch effektiver durchzuziehen. Kochbuch für Anfänger Wer sich für das intermittierende Fasten interessiert, der weiß oft nicht, wie er starten soll. Dieses Buch ist auch für Beginner perfekt geeignet, denn es bietet einen ausführlichen Theorieteil, in dem man alles über Intervallfasten lernen kann und einen detaillierten Rezeptteil mit kreativen, veganen Mahlzeiten. Die Rezepte sind einfach nachzukochen und machen satt. Wer sich also bisher oft vegetarisch und gemüsereich ernährt, wird hier viele neue Eindrücke finden. Außerdem gibt es tolle Erweiterungen, um die Rezepte vegetarisch abzuwandeln. Auch gibt es Tipps für Achtsamkeit, zum Thema Detox und Anleitungen zum Entgiften. Rezepte für das Frühstück Beim Fasten und Abnehmen geht es darum, langsam und erfolgreich abzunehmen und sich weiterhin gesund zu ernähren. Frau Dr. Bracht empfiehlt nicht nur die vegane Ernährung, sondern auch einen langsamen Start in den Tag, zum Beispiel mit: Smoothies und Shakes aus Obst, Gemüse und Pflanzendrink Porridge, Pudding und Frühstücksbowls mit Superfoods Müsli, Muffins und Brot aus Vollwertgetreide Energie tanken mit der zweiten Mahlzeit Kohlenhydrate und viel Gemüse bilden die Basis für einen gesunden Stoffwechsel, wenn es an die zweite Mahlzeit des

Tages geht. Gerade wenn es darum geht, Kalorien aufzunehmen, sollte das am besten zur Mitte des Tages passieren. Verschiedene Salate mit den Bausteinen Getreide Rohkost Nüsse, Saaten, gesunde Öle Hülsenfrüchten begeistern ebenso wie warme Mahlzeiten aus den gleiche Komponenten. Eiweiß mit der dritten Mahlzeit Nicht nur für das Entschlacken, auch als Fat-Burner eignen sich die leichten Abendessen mit ihrem hochwertigen Eiweiß. Auch das gelingt mit veganer Ernährung. Hier werden viele Hülsenfrüchte serviert – sei es im Eintopf, in der Pasta oder in der Buddha Bowl. Alle Rezepte sind bunt, entzündungshemmend und helfen beim Entschlacken. Süße Sünden Natürlich dürfen auch einige Desserts und Energiekugeln nicht fehlen. Das Kochbuch erklärt nicht nur Essenspausen und die 20:80 Regel, sondern zeigt auch auf, welche Lebensmittel in einer gesunden Ernährung inkludiert sein dürfen. Das bedeutet nicht, dass man auf jeglichen Zucker verzichten muss. Deshalb schmecken Süßkartoffel-Schokopudding, Hafercookies und Bananenbrot auch in der healthy Variante einfach grandios. DAS Kochbuch für alle, die sich einer Stoffwechseleränderung unterziehen wollen – ohne Sport, ohne Stress und ohne Verbote. *Meal Prep vegan* Riva Verlag

Frühstücken und brunchen – das geht auch ohne Milch, Butter und Eier. Wer sich vegan ernährt, muss am Morgen glücklicherweise auf nichts verzichten. Dieses Kochbuch beweist mit 50 leckeren Rezeptideen, dass pflanzliches Essen keinesfalls langweilig ist, und zeigt eine breite Auswahl an Frühstücksgerichten, die wirklich keine Wünsche offenlassen: Mit Spiegeley, veganem Bacon, Karottenlachs, pflanzlichem Käse, Aufstrichen, Müsli, Waffeln und mehr wirst du köstlich in den Tag

starten! Mehr Informationen findest du unter: vegetarisch-und-vegan.de

Mayim's Vegan Table Page Street Publishing

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...

Vegan ohne Bullshit Kösel-Verlag

Der Klassiker unter den Lokalführern erschien heuer bereits zum 40. Mal und ist auch dieses Jahr wieder prallvoll mit neuen, arrivierten, exotischen und traditionellen Beisln, Restaurants, Bars und Cafés. Über 4000 Lokale für jeden Anlass, jede Brieftasch

Isa Does It The Experiment

The highly anticipated cookbook from the immensely popular food blog Minimalist Baker, featuring 101 all-new simple, vegan recipes that all require 10 ingredients or less, 1 bowl or 1 pot, or 30 minutes or less to prepare Dana Shultz founded the Minimalist Baker blog in 2012 to share her passion for simple cooking and quickly gained a devoted worldwide following. Now, in this long-awaited debut cookbook, Dana shares 101 vibrant, simple recipes that are entirely plant-based, mostly gluten-free, and 100%

delicious. Packed with gorgeous photography, this practical but inspiring cookbook includes:

- Recipes that each require 10 ingredients or less, can be made in one bowl, or require 30 minutes or less to prepare.
- Delicious options for hearty entrées, easy sides, nourishing breakfasts, and decadent desserts—all on the table in a snap
- Essential plant-based pantry and equipment tips
- Easy-to-follow, step-by-step recipes with standard and metric ingredient measurements

Minimalist Baker's Everyday Cooking is a totally no-fuss approach to cooking for anyone who loves delicious food that happens to be healthy too.

Breifrei! Das Veggie-Kochbuch Riva Verlag

Scrumptious Plant-Based Recipes Full of Nostalgic Holiday Holiday Flavors Never miss out at a holiday feast again! Kirsten Kaminski, founder of The Tasty K, provides all the recipes you need to transform your meat-based holiday staples into satisfying vegan options. Swap out fatty ham for an irresistible Mushroom Wellington with Gravy. Capture all the flavors of traditional stuffing in the even-better Roasted Acorn Squash with Quinoa Stuffing. And no one will miss store-bought desserts once you have a homemade Cinnamon Apple Pie on the table. Kirsten makes each celebration delightful with 60 exciting appetizers, entrées and sides. With hearty, satisfying dishes such as Mushroom Bourguignon, Miso-Tofu Meatballs and Dijon Scalloped Potatoes to replace all the old meat-heavy, dairy-filled fare, you can feel the holiday spirit any time of year.

Der vegane Meal Planner Guide - das vegan Kochbuch für Anfänger BASTEI LÜBBE

Tempted to try your hand at vegan food but don't know where to start? Or even just to make meat-free Monday a regular thing?

Long gone are the days of vegan food being dull and worthy: Vegan 100 is bold, vibrant and gorgeous. Going vegan was the best decision Gaz Oakley ever made. Gaz, aka Avant-Garde Vegan, was once a meat eater and often didn't feel well. Overnight, he decided to go vegan for the health benefits, for his love of animals and to do his part in looking after the planet. He found that, as a trained chef, it was surprisingly easy to get big tastes and colours into vegan dishes without compromise, and he also noticed an improvement in the way he felt. The emphasis in Gaz's 100 amazing vegan recipes is first and foremost on FLAVOUR. From Kentucky Fried Chick'n and Fillet "Steak" Wellington to Chocolate Tart and Summer Berry Mousse Cake, it's all incredible-tasting food that just happens to be vegan. Delectable, beautiful and packed with dishes that are good for you, this is like no other vegan cookbook.

Frühstück vegan Riva Verlag

Kickstart your happier, healthier life with 80 plant-based recipes and meal plans! These four detailed detox plans emphasize a nourishing, low-carb, plant-based diet paired with intermittent fasting to seriously kickstart your metabolism and cleanse your entire system—allowing your body a complete reset and boosting your weight loss and long-term health changes. You'll learn to make delicious recipes that keep you full for longer, utilizing tons of fresh ingredients including broccoli, eggplant, greens (lots of greens!), carrots, kale, apples, fresh herbs, nuts, seeds, berries, onions, garlic, beets, peppers, olives, and more! Would you like to eat greener food while at the same time giving weight loss and health a good kickstart? You can choose between four different programs offered: Detox, Vegetarian, Raw Vegan, and Juicing. Or,

why not test several of them to see which one suits you best? Here are Ulrika Davidsson's greenest kickstarts, with accompanying meal schedules and more than 80 fresh recipes. Detox Kickstart (2 weeks) is well worth a try if you need to cleanse your body and give it a real reboot. Vegetarian Kickstart (2 weeks) is a good choice for those of you who are curious about low-carbohydrate vegetarian foods—and how this might change your body. Raw Vegan Kickstart (1 week) will suit those of you who'd like to see what a raw food and vegan lifestyle might do for your weight and health. Juicing Kickstart (1 week) is good for those who wish to cleanse their body, lose excess weight, and feel more energetic.

The Chakra Cookbook Time Home Entertainment
 “An exciting collection of healthy plant-based recipes, from simple to sophisticated, for everyone who loves high flavor food made with real ingredients.” —Fran Costigan, author of *Vegan Chocolate Veganism* has been steadily moving toward the mainstream as more and more people become aware of its many benefits. Even burger-loving omnivores are realizing that adding more plant-based foods to their diet is good for their health and the environment. *Big Vegan* satisfies both the casual meat eater and the dedicated herbivore with more than 350 delicious, easy-to-prepare vegan recipes covering breakfast, lunch, and dinner. Highlighting the plentiful flavors that abound in natural foods, this comprehensive cookbook includes the fundamentals for adopting a meat-free, dairy-free lifestyle, plus a resource guide and glossary that readers can refer to time and again. Eat your veggies and go vegan! “Gorgeous, inviting, and amazingly well thought out, *Big Vegan* is a resource you’ll be cooking from for

years to come.” —VegNews, “Ten Must-Have Vegan Cookbooks of 2011” “*Big Vegan* is the book I want to give to those asking questions about vegan nutrition and what to cook! It answers all the most asked questions in such a clear way and then escorts the reader right into exciting and easy recipes. This is a truly valuable addition to the book shelf.” —Linda Long, author of *Virgin Vegan* “This cookbook isn’t about narrow labels (vegan) or even intimidating expertise (cuisine)—it’s about delicious, flavorful meals you make in your kitchen and eat with your family. In an age of ceaseless foodie hype, Robin delivers food you want to eat—Monday or any day!” —Chris Elam, Program Director, Meatless Monday

Das Naturwesen PESTO REZEPTBUCH BoD - Books on Demand

David Frenkiel and Luise Vindahl Andersen are the new faces of exciting vegetarian food. Their *Green Kitchen Stories* blog has a cult following and inspires people around the world to cook super-tasty, healthy vegetarian recipes using only natural ingredients. In *The Green Kitchen* they will delight meat-eaters and non meat-eaters alike by sharing over 80 of their favourite recipes, which can be enjoyed by the whole family. Using everyday staples from their pantry and combining them with in-season produce, David and Luise tell the stories from their kitchen, and show how easy it is to create nourishing, well-balanced dishes on a daily basis. Whip up some Spinach muffins for breakfast, Warm faro salad for lunch, and Vegetable lasagne with lemon ricotta for a supper to share with friends. Have your cake and eat it too with Frozen pink cheesecake, Cherry and blueberry crumble, Licorice ice cream and more. As well as large dishes, they have an array of soups,

salads, juices, small bites and picnic food that are uncomplicated to make but are bold in flavour and will have you wanting more. Start your love-affair with vegetables today with The Green Kitchen. Featuring stylish photographs throughout, this stunning book will show you how easy it is to cook delicious, sumptuous foods that taste great and are good for the body and the soul. [Vegan Holiday Cooking](#) Page Street Publishing

Veganuary setzt sich aus den Wörtern "vegan" und "January" zusammen und bedeutet "vegan im Januar". Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine pflanzenbasierte Ernährung –

weil sie gesund und nachhaltig ist. Warum das nicht einfach mal einen Monat lang ausprobieren? Dieses Buch zeigt, dass die Umstellung auf eine vegane Ernährungsweise ganz einfach ist und sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Es ist für alle gedacht, die im Januar vegan ins neue Jahr starten möchten. 31 Tage lang kannst du leckere Rezepte testen und erhältst Informationen und Tipps rund um die pflanzliche Ernährung – zum Einkauf, zu Nährstoffen und zu den verbreitetsten Mythen über die vegane Ernährung.