



Vegan mit Familie - geht doch!

Einfache Gerichte, schmackhaft, nahrhaft und zeitsparend (viele glutenfrei)



Anke Lüßenhop





Vegan mit Familie - geht doch!



Einfache Gerichte, schmackhaft, nahrhaft und zeitsparend (viele glutenfrei)

Impressum

Copyright Shaker Media 2018

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten. Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-673-9

Shaker Media GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen

Telefon: 02407 / 95964 - 0 • Telefax: 02407 / 95964 - 9 • Internet: www.shaker-media.de • E-Mail: info@shaker-media.de

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Farbfotos: Die Fotos der Seiten 16, 47, 59, 62, 65, 136, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 168, 170, 178 wurden der freien Bildagentur www.pixabay.com entnommen.

Umschlaggestaltung, Layoutkonzeption, Inhalt und Fotos: Anke Lüßenhop, Dipl. Grafik-Designerin

Lektorat: Tanja Motzkau, www.lektoratsbuero.net

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft worden, dennoch kann für die Richtigkeit der Inhalte keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Inhalt

Einleitung, Seite 9

Infoseiten

Vitamine und Mineralstoffe, Seite 22

Schnell zubereitet und auch noch gesund! Seite 26

Der Mensch und seine Gewohnheiten, Seite 44

Des Deutschen liebstes Kind: Das Brot, Seite 50

Quinoa - ein Superfood, Seite 64

Kurkuma, das Gewürz des Lebens, Seite 78

Beginn Rezeptteil

Frischer Start in den Tag, Seite 31

Mittag – trotz knapper Zeit frisch und gesund kochen, Seite 63

Soßen und Dips, Seite 137

Salate – frische Energie für den Körper, Seite 145

„Süßes, sonst gibt's ...“ – Seite 157

Smoothies – süße Power im Glas, Seite 179

Quellenverzeichnis, Seite 190

Danksagung, Seite 191

Rezeptregister, Seite 192

vegan schmeckt
ja tatsächlich ...

