

Hier geht's zu Kochen ohne Knochen

Kochbücher



Vegan, aber günstig: Spar dir das Tier

Preis / Stück: 9.99 €

inklusive 7% MwSt.

» zzgl. **Versandkosten** (eventuell ist eine versandkostenfreie Lieferung möglich).

Lieferung in Deutschland in 4-5 Werktagen

Bestellmenge:

+ bestellen

Informationen zu **Versandkosten**,
Zahlungsarten und **Rücksendungen**,
Umtausch, **Erstattung**

von **Patrick Bolk**
144 Seiten.

Der vegane Alltag muss nicht teuer oder kompliziert sein. Wenn man weiß wie, reicht der Gang zum nächsten Supermarkt, um sich ausgewogen vegan ernähren zu können, ohne auf teure Ersatzprodukte zurückgreifen zu müssen. Patrick Bolk greift auf

seine jahrelange Erfahrung als Veganer zurück und gibt in seinem neuen Buch "Vegan, aber günstig" Ratschläge, wie man auch mit günstigen Produkten aus dem Supermarkt um die Ecke Gerichte zubereiten kann, die nicht nur lecker und vielfältig sind, sondern auch alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Neben 50 Rezepten finden sich Tipps zur Haltbarmachung und optimalen Verwertung von Obst und Gemüse, alternativer Lebensmittelbeschaffung und der kostengünstigen Zubereitung von Fleischersatz, Pflanzenmilch & Co. Mit den hier versammelten Kniffs und Tricks können ganz leicht tolle vegane Gerichte aus saisonalem Obst und Gemüse, gesunden Grundnahrungsmitteln und neu entdeckten Produkten gezaubert und sogar vegane Putzmittel und Kosmetik selber hergestellt werden – einfach, abwechslungsreich und für wenig Geld!