

### **Einfach köstlich vegan kochen ohne Gluten**

Reinen Genuss verspricht Alexander Neukert mit 125 alltagstauglichen Rezepten in seinem Buch »Glutenfrei vegan«, erschienen im pala-verlag. Wenn zur Weizensensitivität oder Zöliakie noch eine Laktose-Intoleranz hinzukommt oder aus ethischen Gründen tierische Produkte komplett vom Speisezettel gestrichen werden, ist der Tisch dennoch reich gedeckt. Die vollwertigen Rezepte ohne Gluten und Laktose machen es ganz einfach, abwechslungsreich zu essen und Familie oder Gäste durch neue Geschmackserlebnisse zu überzeugen. Bodenständiges wie Kohlrouladen, Rösti und Pilzrisotto stellt der Gesundheitsberater ebenso vor wie griechisches Moussaka, westafrikanischen Tomatenreis, arabische Falafeln und asiatische Currys. Bunte Salate und würzige Suppen machen das Menü komplett. Und wie wäre es zu Kaffee und Tee mit Orangen-Schokoladen-Tarte, Vanillewaffeln oder Zitronenmuffins? Bei unklaren Beschwerden ist es einen Versuch wert, auf gluten- und laktosehaltige Lebensmittel zu verzichten. Erst recht, wenn Genuss und Lebensfreude dabei nicht verloren gehen – das gelingt kinderleicht mit den im Buch vorgestellten Gerichten aus naturbelassenen Zutaten. Einfach mal probieren!

(1214 Zeichen)

Alexander Neukert  
**Glutenfrei vegan**  
Einfach köstlich – ohne Laktose und Gluten  
pala-verlag, Darmstadt, 2016  
180 Seiten, Hardcover, 16,00 €  
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier  
ISBN: 978-3-89566-362-8



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [katrin.kolb@pala-verlag.de](mailto:katrin.kolb@pala-verlag.de)

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt