

## Presseinformation

### Tofu – vielseitig und gesund

Von Grillgenuss bis Eiscremekuss – Tofu ist abwechslungsreicher als gemeinhin angenommen. Welche Köstlichkeiten sich aus ihm herstellen lassen, zeigt Alexander Nabben in seinem Buch »Tofu vegan« aus dem pala-verlag.

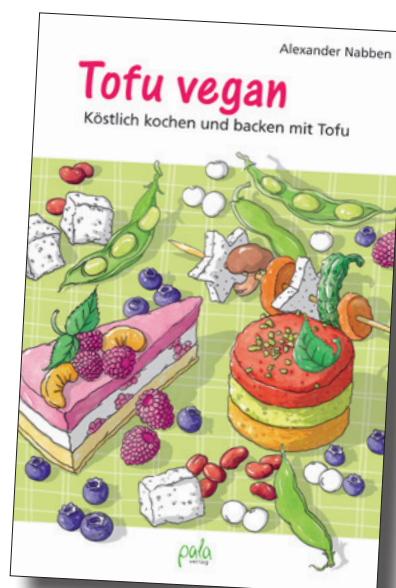
Der aus Sojabohnen hergestellte Tofu wird als Teil der veganen und vegetarischen Küche immer beliebter. Kein Wunder, bietet seine unvergleichliche Vielseitigkeit doch Passendes für jeden Geschmack. Zudem ist Tofu gesund, er enthält besonders hochwertiges pflanzliches Eiweiß, viel Vitamin E und Calcium.

Mit über 200 vollwertigen veganen Rezepten wird dieses Buch der Vielseitigkeit von Tofu gerecht: In frischen Salaten und Suppen schmeckt er ebenso gut wie in Auflauf, Gratin oder Pizza. Für süßen Genuss sorgt eine große Auswahl an Kuchen, Torten oder Eis. Spezialitäten für Gäste und Feste sind ebenso dabei wie heiß geliebte Alltagsgerichte.

Wer Tofu oder Sojajoghurt selbst herstellen möchte, findet darüber hinaus ausführliche Anleitungen, Ideen für eigene Kreationen und praktische Tipps, wie sich Fehler vermeiden lassen. Aktuelle Informationen rund um die Sojabohne, ihre Kulturgeschichte und ihre gesundheitlichen, ökologischen, aber auch ökonomischen Vorteile runden das Buch ab.

(1232 Zeichen)

Alexander Nabben:  
**Tofu vegan**  
Köstlich kochen und backen mit Tofu  
pala-verlag, Darmstadt, 2011  
180 Seiten, Hardcover  
16,00 Euro  
ISBN: 978-3-89566-283-6



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

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: k.durchdenwald@pala-verlag.de

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

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