

Presseinformation

Vegan kochen für mehr Vitalität und Lebensfreude

Knusprige Kartoffeltorte mit Rosmarin, Kürbisrisotto und Rosenbrot frisch aus dem Ofen – mit ihrem Kochbuch »Einfach mal vegan«, erschienen im pala-verlag, laden die Gesundheitsberater Ingrid und Alexander Neukert dazu ein, sich täglich etwas Gutes zu tun. Das Autorenpaar stellt Schritt für Schritt 140 alltagserprobte Lieblingsrezepte vor, die auch mit wenig Küchenerfahrung gelingen. Komplizierte Zutaten sind dafür nicht nötig. Im Gegenteil: Die Rezepte machen Mut, dem köstlichen Geschmack der Einfachheit zu begegnen und die Freude am eigenen Können zu entdecken. Mit frischem Gemüse und Kräutern der Saison und Zutaten aus der Region ermuntern die Autoren, das Leben zu entschleunigen. Die Rezepte sind vollwertig und zudem komplett sojafrei und zuckerfrei. Pizza, Pasta und Backofengerichte warten ebenso aufs Ausprobieren wie Suppen, Salate, Gemüsespezialitäten, Brotaufstriche und Köstlichkeiten aus aller Welt. Begleitet von praktischen Tipps zeigen die Rezepte und persönlichen Ratschläge des Autorenpaars Wege, naturgemäßer zu leben.

(1.091 Zeichen)

Ingrid und Alexander Neukert:
Einfach mal vegan
Küchenzauber – frisch und vollwertig,
unkompliziert und schnell zubereitet
pala-verlag, Darmstadt, 2012
200 Seiten, Hardcover, 18,00 €
ISBN: 978-3-89566-305-5
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



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