

## Presseinformation

### Pack's ein

Wenn unterwegs der Magen knurrt, können Veganer und Allergiker selten darauf vertrauen, immer etwas Passendes zum Essen zu finden. Wer tierereiweißfrei lebt und außer Haus nicht nur satt werden, sondern auch fit bleiben möchte, findet in Heike Kügler-Angers Buch »Vegan unterwegs«, erschienen im pala-verlag, viele Anregungen für ein abwechslungsreich zusammengestelltes Lunchpaket. Das Buch sorgt mit über 100 alltagserprobten Rezepten dafür, dass beim Packen der Proviantdose garantiert keine kulinarische Langeweile aufkommt. Neben fantasievoll belegten Sandwiches und Brötchen gibt es Burger, Wraps, Obst- und Gemüsespieße, Dips, Salate und kleine Knabbereien. Für kalte Tage finden sich wärmende Suppen aus der Isolierkanne, für süße Pausen Muffins, Desserts und kleine Riegel. Die veganen Köstlichkeiten lassen sich so unkompliziert wie schnell zubereiten und gut mitnehmen. Praktische Tipps helfen bei Vorratshaltung, Verpackung und pannenfreiem Transport. Ein Buch für Genießer, die vegan oder tierereiweißfrei essen oder einfach nach mehr Abwechslung fürs tägliche »Pausenbrot« suchen. Viele Rezepte sind auch für Sojaallergiker geeignet.

(1160 Zeichen)

Heike Kügler-Anger  
**Vegan unterwegs**  
Schnell zubereitet und verpackt –  
für Schule, Beruf und Freizeit  
pala-verlag, Darmstadt  
180 Seiten, 16,00 Euro  
Hardcover  
ISBN: 978-3-89566-264-5



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

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

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

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