

Presseinformation

Katy Beskow

Einfach Vegan

Schnelle Rezepte mit 5 Zutaten für jeden Tag



Sich selbst und der Umwelt Gutes tun geht ganz leicht: schnell, einfach, budgetfreundlich und mit nur fünf Zutaten vegan kochen

Vegan kann so einfach sein! Katy Beskow zeigt, wie schnelle vegane Küche mit nur fünf ausgewählten Zutaten funktioniert und wie aromatisch die gezauberten Gerichte sein können.

- **100 unkomplizierte und abwechslungsreiche vegane Rezepte:** Von den wichtigsten Basics über schnelles Kichererbsenmasala und Bohnen-Avocado-Wraps bis zu selbst gemachten süßen Haferriegeln
- **Kurze Zutatenlisten** mit Lebensmitteln, die überall leicht und frisch erhältlich sind
- **Abwechslungsreiche Mahlzeiten** mit frischen, nahrhaften und gesunden Zutaten
- **Alltagstaugliche Rezepte** für schnelle Feierabendgerichte, das nächste Partybuffet oder Festessen mit Freunden und Familie
- **Wertvolle Tipps** für den perfekten Vorratsschrank und eine nachhaltige Ernährungsweise
- **Aufteilung in fünf Kapitel:** Suppen, Mittagessen, Abendessen, Süßes und Basisrezepte

Katy Beskow ist freiberufliche (Food-) Autorin und schreibt Kolumnen zu Themen wie Lebensmittelverschwendung und Nachhaltigkeit. Sie engagiert sich für diverse Naturschutzorganisationen und isst seit 13 Jahren vegan. **Einfach vegan – Schnelle Rezepte mit 5 Zutaten** ist Ihre erste Veröffentlichung bei ars vivendi.



© Luke Albert

Bibliografische Daten

Katy Beskow

Einfach Vegan

Schnelle Rezepte mit 5 Zutaten

Mit Fotos von Luke Albert

Kochbuch, Hardcover mit Prägung, 224 Seiten

Format 19,4 x 25,2 cm

24,00 [D] · 24,90 [A]

ISBN 978-3-7472-0206-7

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Medienkontakt: Jenny Peters | Radar Musik & Unterhaltungs GmbH

E-Mail: j.peters@radar-net.de | Telefon: +49 234 32487-26

ars vivendi