

Bühring / Westermann

Campus Food

Die vegane Studentenküche - 55 Rezepte

Studentenfutter. Vegan kochen ganz cool - alles für den Uni-Alltag. Ausgewogen vegan kochen. Vollwertig Fleisch und Milchprodukte ersetzen, ohne auf Geschmack und Vielfalt zu verzichten. Schnell und preiswert einkaufen, zubereiten und kochen. V-Power für Studenten: topfit an der Uni, beim Lernen, beim Sport und durch die Nacht. 55 köstliche, alltagstaugliche vegane Rezepte für den studentischen Alltag – vom Partydinner bis zum Brainfood vor der Prüfung – zeigen, was rund um die gesunde Versorgung mit Vitaminen, Vitalstoffen und Fettsäuren zu beachten ist. Dutzende clevere Tipps und Tricks, Varianten und Denkanstöße sind DER Gewinn für Geschmack, Gesundheit und Gewissen. - Gesellige Studentenküche. Viel Spaß beim Vorbereiten und Kochen. - Extra-Tipps für vegetarische Varianten. - Kreative vegane Neuerfindungen wie 'Milchreis' oder 'Currywurst'. - Futtern wie bei Müttern – nur vegan! - Zeit- und Geldspartipps. Vom Vorratskochen bis zum Fertigprodukt.



12,00 €

11,21 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783942772211

Medium: Buch

ISBN: 978-3-942772-21-1

Verlag: Systemed

Erscheinungstermin: 10.03.2014

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2014

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 496 g

Seiten: 148

Format (B x H): 212 x 213 mm

