

Presstext

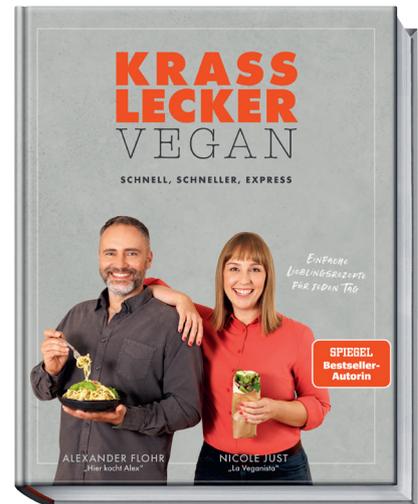
KRASS LECKER

Vegan

Krass lecker vegan: Glück satt in nur 10, 15 oder 30 Minuten!

Sie ist Fleischermeisterenküchen, er ist Straßenbaumeister. Bloggerin Nicole Just („La Veganista“) und Alex Flohr, bekannter Youtuber („Hier kocht Alex“), kochen sich seit einigen Jahren bestsellerverdächtig vegan durchs Leben und stehen für alltagstaugliche, bodenständige Pflanzenküche. Die Zweifachmama Nicole und der Dreifachpapa Alex wissen: Die größten Kritiker sitzen bei ihnen zu Hause am Tisch, und wenn sie Hunger haben, sollte es am besten schnell gehen und zum Fingerablecken gut sein! Darum haben Nicole und Alex ihre besten und schnellsten veganen Rezepte gesammelt und in diesem Buch veröffentlicht.

Die Rezepte sind nach der verfügbaren Zeit in Kapitel unterteilt: Im ersten Kapitel stellen Alex und Nicole ihre besten 10-Minuten-Snacks für den schnellen Hunger vor, etwa Nicoles Baked-Beans-Toast mit Avocado und Sauerrahm oder Alex' Brandenburger Clubsandwich mit rauchigen Tomaten. Wer 15 Minuten Zeit hat, gönnt sich Alex' Auberginenpfanne „1001 Nacht“ mit lockerem



Bulgur oder Nicoles cremigen Nudel-Onepot mit Kohlrabi und Erbsen. Nach 30 Minuten stehen Spicy Shakhuka mit Sesamnocken, Sesambrot und Rote-Bete-Salat, Country Fries mit Mangold-Möhren-Slaw und Chilibohnen oder Blumenkohlsteak au four mit Kartoffelecken und knackigem Salat auf dem Tisch. Weiter geht es mit ihren Lieblings-Blitzdesserts und schnellen Kuchen, die das kulinarische Vergnügen abrunden. Dazu gibt es noch die besten 5-Minuten-Basics wie Saucen, Dressings, Toppings und Co., die deinem Essen täglich einen besonderen Kick geben.

Für jedes Rezept gilt: krass lecker vegan, günstige Zutaten, schnelle Umsetzung und maximaler Geschmack!

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-275-9, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A),

192 Seiten, Format 19×24 cm, 105 Fotos, Hardcover

Text: Nicole Just, Alexander Flohr

Erscheint im März 2023



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**