



Leseprobe

Doris Flury

Eat Good Vegan Food

Von Mrs Flury: 66 gesunde und gelingsichere Rezepte mit maximal sechs Zutaten - das vegane Kochbuch für die ganze Familie

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 29. März 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Einfach kochen – vegan und gesund!

Die veganen Rezepte von Bloggerin, Ernährungswissenschaftlerin und Mutter Doris Flury, besser bekannt als Mrs Flury, sind nicht nur alltagstauglich, gelingsicher und kindererprobt, sondern auch Grundlage für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Und vor allem sind sie eines: krass lecker!

- Vegan kann jeder: Alle Gerichte kommen mit maximal sechs Zutaten aus und sind leicht nachzukochen
- Vegane Ernährung meets Fitness: schnell und gesund kochen ganz einfach!

Mit:

- Vegan Backen, Frühstück, Mittag, Abend und Zwischendurch
- Low carb vegan, glutenfrei vegan, Rezepten mit wenig Zucker und vielen Proteinen
- Blitzrezepten
- Vielen Infos zu einer ausgewogenen Ernährung und Nährwertangaben



Autor

Doris Flury

Doris Flury, 1980 in Oberösterreich geboren, studierte an der Universität Wien Ernährungswissenschaften. Ihre Begeisterung fürs gesunde Kochen und Backen teilt sie auf ihrem Blog, Social Media und dem Youtube-Kanal »Mrs Flury«

INHALT

Einleitung	4
„Eat Good Food“ mit Mrs Flury	6
Gut essen und glücklich sein	8
Ausgewogen pflanzlich essen	10
Gebrauchsanweisung für das Buch	12
Meine Küche	13
Frühstück	14
Porridge-Baukasten	22
Mittag	50
Abendessen	84
Unterwegs	118
Gesunde Süßigkeiten	142
Meine Standardvorräte	168
Vielen Dank	170
Rezept-Register	172
Zutaten-Register	174

