



# 33 VEGANE REZEPTE FÜR KINDER

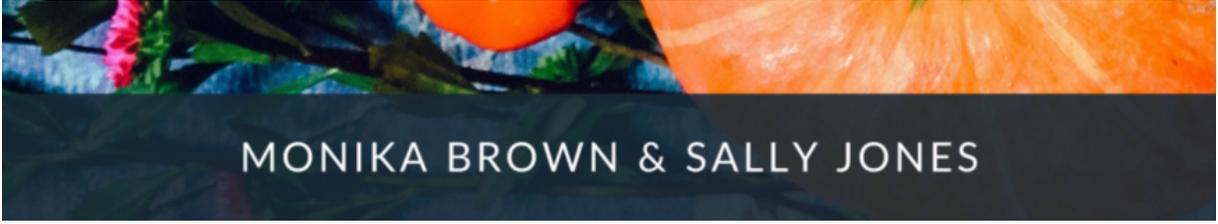
lecker, schnell und  
einfach zubereitet

MONIKA BROWN & SALLY JONES



# 33 VEGANE REZEPTE FÜR KINDER

lecker, schnell und  
einfach zubereitet



MONIKA BROWN & SALLY JONES

Monika Brown, Sally Jones

# **33 VEGANE REZEPTE FÜR KINDER**

**LECKER, SCHNELL UND EINFACH  
ZUBEREITET**

BookRix GmbH & Co. KG  
81371 München

# **33 Vegane Rezepte für Kinder**

lecker, schnell und einfach zubereitet

Monika Brown & Sally Jones

Du willst schnell leckeres und gesundes Essen für die ganze Familie zubereiten, fit und gesund in den Tag starten und nebenbei der Welt etwas Gutes tun?

Dann schnapp dir dieses handliche Rezeptbuch.

Unsere Rezepte helfen dir dabei mit wenig Aufwand, tolle und gesunde, vegane Gerichte zu zaubern und das alles ohne großen Zeitaufwand.

In diesem Buch findest du 33 vegane Rezepte. Einige sind schon immer vegan, andere wurden sozusagen veganisiert.

*„Ein Kochbuch, das in meinen Familienalltag passt. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei.“* Lisa Roberts

*„Die sind Rezepte einfach und gut erklärt und schmecken der ganzen Familie.“* Sylvia Lee

# Inhaltsverzeichnis

Das Buch

Frühstück und Vorspeisen (11 Rezepte)

Hauptspeisen (11 Rezepte)

Nachspeisen (11 Rezepte)

Zusatz Rezepte

Guten Appetit

# **Infos rund um die vegane Ernährung**



Du bist ganz neu in der veganen Welt? Kein Problem, wir haben dir hier ein paar interessante Informationen rund um das Thema vegane Ernährung zusammengestellt.

Du bist ein alt eingesessener Veganer und kennst dich bestens aus? Dann springe gerne gleich zu den Rezepten und leg los.

\*\*\*

Die folgenden Infos sollen erste Informationen und einen Einblick rund um vegane Ernährung geben. Wir wollen niemanden belehren oder bekehren sondern Informationen für interessierte Neuankömmlinge in der veganen Welt liefern.

Sind die Informationen vollständig und decken alle Themen rund um die vegane Ernährung ab? Nein, wahrscheinlich nicht. Wir konzentrieren uns in diesem Rezeptbuch auf die Rezepte selbst und geben nur ein paar Hintergrundinfos weiter. Um noch tiefer in das Thema einzutauchen empfehlen wir ausgewiesene Fachliteratur von Experten.

## **Was bedeutet es, sich vegan zu ernähren?**

Nachdem sich viele Menschen bereits vegetarisch ernähren, also ohne Fleisch, gibt es immer mehr Menschen, die noch einen Schritt weiter gehen und sich vegan ernähren. Eine vegane Ernährung bedeutet den Verzicht auf jegliche tierische Produkte. Neben Fleisch wird auch auf tierische Produkte, wie Milch, Eier oder Honig verzichtet.