



Vegan geht immer!

COMMUNITY KOCHBUCH

**ONLINE-
PREVIEW**





VORWORT

WIE SCHÖN, DASS DU DIR DIESES BUCH GEGÖNNT
HAST - DU HAST ES DIR VERDIENT.

Du kannst Dich auf unglaublich leckere vegane Rezepte,
hilfreiche Infos von der Community und viele Martha-Tipps
zum Thema vegan, vegan, vegan freuen.

Aber wie komme ich jetzt dazu, dieses Kochbuch zu schreiben?
Am Anfang standen das Deutsche Tierschutzbüro mit seinen
aufrüttelnden Undercover-Recherchen über Massentierhaltung
und die Frage, was jede einzelne Person mit wenig Aufwand
dagegen tun kann. Und wie einfach ist bitte die
Beantwortung dieser Frage?

Na, easy, einfach mal einen veganen Tag einlegen, Tieren das
Leben retten und gleichzeitig der Umwelt etwas Gutes tun.
Dann checken, dass es supereinfach ist, sich vegan zu ernähren,
und zwei Tage daraus machen, dann eine Woche, dann einen
Monat, dann für immer.

Yippie!





Aus diesem Grunde habe ich die Webseite Twenty4VEGAN.de ins Leben gerufen. Hier gibt es neben unschlagbaren pflanzlichen Rezepten auch witzige Einkaufs- oder Restaurantvideos – selbstverständlich entgeht der Kamera kein Fehltritt oder Verhaspler. Natürlich dürfen wertvolle Tipps zu veganen Produkten und ein interessanter Blog nicht fehlen und fertig ist das frische Rezept: Twenty4VEGAN.

Ich liebe Bücher! Ich liebe Essen! Ich liebe Essen in Büchern! Kein Zweifel also, dass ein Kochbuch entstehen musste. Mithilfe unserer Community haben wir neue Erkenntnisse errungen, brandneue Rezepte kreiert und Produkttipps erhalten.

Danke an alle, die dieses Kochbuch zu einem gemeinsamen „Community-Projekt“ machen. Euer Input ist so wertvoll. Ich möchte zeigen, dass „vegan sein“ in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist. Selbst kochfaule Menschen können sich mit veganen Ersatzprodukten das Kochen einfach machen. Man muss nur wissen, welche schmecken. Aber auch ohne Ersatzprodukte sieht die vegane Welt herrlich bunt aus.

Dieses Kochbuch ist also ein Mix aus einfachen Rezepten und hilfreichen Vegan-Startertipps, die auch für alte vegane Hasen interessant sind.

Omis Gulasch mal ohne Fleisch?
Kein Problem! Fluffige Pancakes zum Frühstück ohne Tierleid – immer her damit!

Martha



PS:

**MEIN LIEBLINGSREZEPT IST
AUF SEITE 92 NATÜRLICH AUCH
DABEI. ICH SAG NUR:
SPAGHETTI BOLOGNESE!**





Psst...

6 VEGANE GEHEIMZUTATEN



SECHS VEGANE GEHEIMZUTATEN

Der Kühlschrank ist gefüllt – aber wie sieht es mit den kleinen Geheimzutaten aus, die jede vegane Eierspeise richtig gut schmecken, jeden Kuchen gelingen und jede Soße cremiger werden lassen? Ich stelle Dir die sechs besten Wunderprodukte vor, ohne die ich gar nicht mehr kochen würde.

KALA NAMAK – DAS SALZ MIT EI-GESCHMACK



Hallo du schwefeliges Wunderpulver, das jedes vegane Eiergericht richtig „echt“ schmecken lässt! Kala Namak wird auch Schwarzsatz genannt.

Eine kleine Prise davon auf Dein veganes Rührei gestreut ist ein echter Geheimitipp und überzeugt auch die letzten kritischen Stimmen. Du kannst Kala Namak online, aber auch in gut sortierten Supermärkten kaufen. Es hält sich sehr lange, da Du meistens nur kleine Mengen verkochst.

”

**AUF SEITE 72 FINDEST DU EIN RICHTIG EINFACHES
REZEPT FÜR VEGANEN EIERSALAT, BEI DEM
KALA NAMAK NICHT FEHLEN DARF.**

“

JAN – DEUTSCHES TIERSCHUTZBÜRO E. V.



HEFEFLOCKEN – SOSSENBINDER UND PARMESANERSATZ



Hefeflocken bestehen aus inaktiver Hefe und dienen demnach einem anderen Zweck als dem Backen. Die unscheinbaren Flocken eignen sich hervorragend, um Soßen zu binden oder sie als Parmesannersatz über die Pasta zu streuen.

Ein Geheimtipp der Extraklasse, denn sie verleihen jedem Gericht die richtige Portion Würze. Oft kannst Du Hefeflocken im Super- oder Biomarkt nahe der Gemüsebrühe finden. Zur Not im Internet.

”

AUF SEITE 76 FINDEST DU EIN LECKERES REZEPT FÜR VEGANES OMELETT – GEMACHT MIT HEFEFLOCKEN.

DENISE – DEUTSCHES TIERSCHUTZBÜRO E. V.



“



LIQUID SMOKE – FLÜSSIGRAUCH DER EXTRAKLASSE

Liquid Smoke klingt, als würde gleich ein Flaschengeist aus der Flasche ploppen. So crazy ist es dann doch nicht – aber ein echter Geheimitipp! Auch Flüssigrauch genannt, verleiht es Deinen Gerichten eine „geräucherte“ Note.

Einige Tropfen genügen und Dein Fleisch- oder Fischersatz schmeckt herrlich rauchig. Zu finden ist dieses Zauberfläschchen manchmal im Supermarkt (bei Grillsoßen oder Gewürzen), immer im Internet.



”

**AUF SEITE 156 FINDEST DU EIN TOLLES
REZEPT FÜR VEGANEN LACHS – VERGISS
DEN FLÜSSIGRAUCH NICHT!**

NINA – 7ATE9 AGENCY

“



KICHERERBSEN(WASSER) – DAS WUNDERMITTEL FÜR EISCHNEE



Im Auflauf, als Hummus oder im Salat – Kichererbsen kennen die meisten. Aber wusstest Du, dass auch das Wasser aus der Dose Verwendung findet?

Aus Kichererbsenwasser lässt sich wunderbar der bekannte „Eischnee“ zum Backen herstellen. Die Inhaltsstoffe des proteinreichen Wassers ähneln denen von tierischen Eiweißen und lassen sich dementsprechend gut aufschlagen. Zu finden überall.



”

**MIT EIN WENIG VEGANEM „EISCHNEE“
WERDEN DIE PFANNKUCHEN AUF SEITE
80 NOCH FLUFFIGER!**

HENDRIK – JUNIMOND

“





MANDELMUS – DER KULINARISCHE ALLESKÖNNER

Mandelmus hat unglaublich viele Nährstoffe zu bieten und ist in der veganen Küche nicht wegzudenken. Es bildet die optimale Grundlage für Dips, Aufstriche, Currys, Smoothies – Du kannst es in Kuchen, Pancakes, Müsli und Soßen einrühren oder isst es einfach pur aufs Brot. Mit Mandelmus geht einfach alles. Zu finden in den meisten Supermärkten oder Bioläden – in weißer oder brauner Variante.



”

**RÜHRE DOCH IN DAS CURRY AUF SEITE 100
EIN WENIG MANDELMUS UND LASS
DICH ÜBERRASCHEN!**

FABIUS – PROVEG



“



KOKOSBLÜTENZUCKER – DAS GEWISSE EXTRA IM KUCHEN



Zucker ist gleich Zucker? Falsch gedacht! Es gibt unzählige Alternativen zu unserem geläufigen Haushaltszucker. Eine davon ist der Kokosblütenzucker, der gar nicht typisch nach Kokos schmeckt. Er hat einen weichen, karamelligen Geschmack und lässt Kuchen und Kekse noch ein bisschen besser schmecken. Probiere es doch mal aus! Zu finden bei den Süßungsmitteln in fast jedem Supermarkt.

”



HERRLICH SAFTIGEN KÄSEKUCHEN ZUM NACHBACKEN GIBT ES AUF SEITE 122. NIMM DOCH ANSTELLE DES ZUCKERS MAL KOKOSBLÜTENZUCKER!?

MARAL – DEUTSCHLAND ISST VEGAN

“







Yum!

**UND NUN ENDLICH DIE
HEISSGELIEBTEN REZEPTE!**



„LACHS“ AUF BROT



PORTIONEN 3-4

ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN

BACKZEIT 45 MINUTEN

4 große Möhren
4 TL Salz
3 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig
1 1/2 EL Flüssigrauch
1 Blatt Nori-Alge



ZUBEREITUNG

- 01** Die Möhren mit einem breiten Sparschäler schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 02** Die Karottenstreifen mit Salz einreiben und anschließend bei max. 200 °C Ober-/Unterhitze 45 Minuten im Backofen garen lassen.
- 03** Für die Marinade Olivenöl, Essig, Flüssigrauch und das Nori-Blatt vermischen und mit den Karottenstreifen vermengen.
- 04** Nun müssen die Karottenstreifen mindestens 24 Stunden lang mit der Marinade ziehen.
- 05** Bestreiche ein leckeres Vollkornbrot mit veganer Mayo, platziere Deinen Karottenlachs darauf und belege es mit Zwiebelringen, Kapern und Dill. Am Ende kannst Du Deinen Snack noch mit etwas Zitronensaft verfeinern. Herrlich!

Guten!



NIKOS TIPP:

„Veganer Karottenlachs ist geschmacklich eine gute Alternative zu herkömmlichem Lachs. Damit er aber auch dieselben wichtigen langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA hat, sollten die Karotten mit etwas zusätzlichem Mikroalgenöl mariniert werden.“

Niko | Ernährungswissenschaftler | niko_rittenau

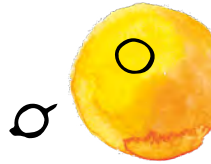


TOFU- RÜHREI



PORTIONEN 3-4
ZUBEREITUNGSZEIT
20 MINUTEN

- 3 EL Pflanzenöl
- 100 g Seidentofu (bio)
- 1 Zwiebel
- 300 g Tofu Natur
- 4 EL Sojajoghurt (ungesüßt)
- 1 TL Hefeflocken
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Kala Namak
- frischer Schnittlauch
- 1 Tomate
- Brot nach Wunsch



ZUBEREITUNG

- 01** Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate die fein gehackte Zwiebel darin an.
- 02** Gib nun den Naturtofu hinzu. Achte hierbei darauf, dass Du den Tofu in viele kleine Stücke „zerkrümelst“, damit er eine ähnliche Konsistenz wie Rührei bekommt. Am besten direkt mit der Hand in die Pfanne krümeln oder vorher mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken.
- 03** Füge nun Seidentofu, Sojajoghurt, Hefeflocken, Kurkuma und Pfeffer hinzu und verrühre alles gut miteinander.
- 04** Brate alles unter regelmäßigem Rühren an und füge dann Kala Namak hinzu. Das verleiht dem Tofu-Rührei den typischen Ei-Geschmack.
- 05** Nun kannst Du noch Schnittlauch hinzugeben und das fertige Tofu-Rührei mit klein geschnittenen Tomaten ergänzen. Serviere Dein Meisterwerk auf einem frischen Brot.

Köstlich!



TAMARAS & SEBASTIANS TIPP:

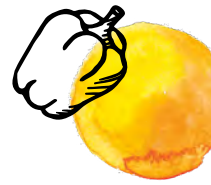
„Viele tierische Produkte kann man vegan sehr authentisch nachmachen! Gerade zum Einstieg war Rührtofu für uns ein echter Gamechanger.“

Tamara & Sebastian | Tamara & Sebastian | Kochbuchautor*in
& Influencer*in | simplyvegan

LINSEN- SUPPE

PORTIONEN 2-4
ZUBEREITUNGSZEIT
20-30 MINUTEN

- 200 g rote Linsen
- 1 Dose Kokosmilch
- 600 ml Wasser
- 3 EL Tomatenmark
- 3 Zwiebeln
- 15 g Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 EL Kokosöl
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Paprika (rosenscharf)
- 2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1/2 Bund Petersilie



ZUBEREITUNG

- 01 Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden.
- 02 Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
- 03 Nun in einem großen Topf das Kokosöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer ca. 5 Minuten leicht anrösten, bis die Zwiebeln langsam braun werden. Immer wieder gut rühren.
- 04 Die Gewürze (Currypulver, Paprika, Pfeffer, Kreuzkümmel), die roten Linsen und das Tomatenmark hinzufügen und mit anschwitzen. Achtung: Gut aufpassen, dass die Gewürze nicht anbrennen!
- 05 Anschließend etwas von dem Wasser entnehmen, die Masse damit ablöschen und die Gewürze mit einem Holzlöffel vom Topfboden lösen. Danach alles gut umrühren, mit dem restlichen Wasser aufgießen und alles für 10 Minuten ohne Deckel auf mittlerer Stufe köcheln.
- 06 Zum Schluss die Kokosmilch und das Salz hinzugeben, kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Dann alles mit einem Pürierstab fein pürieren und abschmecken.
- 07 Wenn Dir die Suppe zu dick ist, kannst Du gerne noch etwas Wasser hinzugeben.
- 08 Zum Schluss noch die Petersilie hacken und oben auf die angerichtete Suppe geben und garnieren.



Guten Hunger!



MARKS TIPP:

„Zu Linsensuppe ist geröstetes Brot ideal – egal ob Fladenbrot, Baguette oder ein gutes Brot vom Bäcker. Sättigend und lecker!“

Mark Benecke | Forensiker & Biologe | [markito_benecke](#)

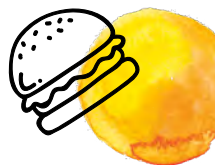


BURGER

PORTIONEN 2-4
ZUBEREITUNGSZEIT
25 MINUTEN



500 g Kidneybohnen
100 g Haferflocken (zart)
2 Zwiebeln
1 Rote Bete
1 Karotte
2 EL Senf
1 Zehe Knoblauch
3 EL Speisestärke
1 TL Paprikapulver
1 EL Thymian
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
2 EL Sojasoße
1 EL Öl



ZUBEREITUNG

- 01** Die Kidneybohnen abwaschen und abtropfen lassen. Dann Haferflocken und Kidneybohnen in eine große Schüssel füllen und zerstampfen.
- 02** Als Nächstes fügst Du die Karotte und die Rote Bete mithilfe eines Gemüsehobels hinzu.
- 03** Danach kommen der Senf, eine gepresste Knoblauchzehe, Speisestärke, Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer dazu.
- 04** Jetzt kommen die flüssigen Zutaten: Sojasoße und Öl. Anschließend alles gut vermischen und zerstampfen.
- 05** Jetzt kannst Du aus der fertigen Masse mehrere Burgerpattys formen. Als Nächstes etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys von beiden Seiten 4–5 Minuten anbraten. Schön brutzeln. :)
- 06** Und endlich ist es so weit: Baue Deinen individuellen Burger! Den fertigen Patty auf den Burger legen und je nach Geschmack Soßen Deiner Wahl, Blattsalat, saure Gurken, veganen Käse, Tomate, Zwiebel und andere beliebige Zutaten hinzufügen.

Voilà!



ALEX TIPP:

„Verwende gerne auch rote Zwiebeln und marinieren diese in Ringe geschnitten für 15 Minuten in etwas Himbeeressig. Ein Träumchen!“

Alexander Flohr | Veganer Kochbuchautor und Youtuber
| hier_kocht_alex





SPAGHETTI BOLOGNESE

PORTIONEN 2-4
ZUBEREITUNGSZEIT
25 MINUTEN



250 g Tofu Natur
1 rote Zwiebel
400 g Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
1 Stange Sellerie
2 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark
1 TL Rohrohrzucker
1 TL Gemüsebrühe
1 Prise Rosmarin
1 Prise Basilikum
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
Oregano (frisch)



ZUBEREITUNG

- 01** Als Erstes die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und sehr klein schneiden. Anschließend die Möhre, Sellerie und Tomaten waschen und klein schneiden.
- 02** Den Tofu aus der Verpackung nehmen, die Feuchtigkeit mit einem Küchentuch abtupfen und zur Seite stellen.
- 03** Die Kräuter Rosmarin, Basilikum und Oregano frisch abzupfen und klein hacken.
- 04** Jetzt das Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebel darin anbraten. Den Tofu mit den Händen zerkleinern und mit in die Pfanne geben. Alles mindestens drei Minuten auf mittlerer Hitze anbraten.
- 05** Inmitten der Pfanne einen kreisförmigen Platz schaffen, Möhre und Sellerie hinzugeben und bei mittlerer Hitze anbraten. Tomatenmark und Tomaten hinzufügen, gut vermischen und für einige Minuten durchziehen lassen. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben, um die Soße etwas flüssiger zu machen.
- 06** Nun die Kräuter hinzufügen und mit dem Rohrzucker, Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Flamme zehn Minuten weiterkochen lassen.
- 07** Pasta Deiner Wahl kochen, abgießen, auf einen Teller geben und die gewünschte Menge Soße dazugeben. Herrlich fruchtig!



Guten!

ARIANES TIPP:

„Für instant vegan Parmesan: Nährhefe, Walnüsse, Knoblauchpulver und Salz in einer Küchenmaschine pürieren bis krümelig. Fantastisch über Popcorn und Pasta!“

Ariane | Autorin | arianesommer



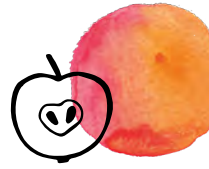
APFELKUCHEN MIT STREUSELN



PORTIONEN 12

ZUBEREITUNGSZEIT 30 MINUTEN | **BACKZEIT** 60 MINUTEN

UTENSILIEN SPRINGFORM (28 CM), BACKPAPIER



ZUBEREITUNG

- 01** **Teig**
Die Äpfel unter heißem Wasser gründlich waschen und klein würfeln. Ggf. einen Apfel in Spalten schneiden und zum Garnieren beiseitelegen. Die Zitrone auspressen und gleichmäßig über den Apfelstücken verteilen, damit sie nicht braun werden. Wem das zu umständlich ist, kann die Äpfel auch zu einem späteren Zeitpunkt würfeln. Durch die Zitrone bekommen sie aber ein schönes Aroma und werden nicht braun.
- 02** Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel miteinander vermengen (am besten mit einem Handrührgerät). Dann die weiche Margarine hinzugeben und den Pflanzendrink nach und nach unterrühren. Wenn der Teig fertig ist, entnimmst Du ihm 2 gehäufte EL und legst sie für die Streusel beiseite. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und den Rand der Springform gut einfetten.
- 03** Den Teig in die Springform geben und gut darin verteilen. Achtung: Der Teig ist von Grund auf etwas klebrig, daher kann nach Bedarf immer gerne etwas Mehl hinzugefügt werden, um ihn besser zu verteilen. Dabei den Rand schön nach oben formen, sodass die Äpfel später vom Rand umschlossen werden.
- 04** Nun den Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Topping

650 g Äpfel (ca. 4 Stück)
Saft einer Zitrone

Teig

400 g Mehl (Type 550 oder 630)
250 g pflanzliche Margarine (Zimmertemperatur)
110 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 TL Backpulver (Bio-Weinstein-Backpulver)
1/2 TL Zimt
60 ml Pflanzendrink

Füllung

1 Pck. Vanillepuddingpulver
400 ml Pflanzendrink
30 g Zucker







Streusel

- 05** Den beiseitegelegten Teig nach und nach mit Mehl verrühren, bis er mürbe wird und in den Fingern zerkrümelt.

Füllung

- 06** 350 ml des Pflanzendrinks in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Von dem restlichen Pflanzendrink 50 ml in einer kleinen Schüssel mit dem Puddingpulver und dem Zucker verrühren. Den aufgekochten Pflanzendrink vom Herd nehmen und das Puddingpulver unter ständigem Rühren hinzugeben. Dabei immer wieder mit dem Schneebesen kräftig rühren.
- 07** Als Nächstes kommen die Äpfel auf den vorbereiteten Teig in die Springform. Achte dabei darauf, dass sie gleichmäßig verteilt sind. Anschließend wird die noch heiße Puddingmasse über die Äpfel gegeben und gleichmäßig mit einem Löffel oder Teigschaber verteilt. Alle Äpfel sollten mit der Puddingmasse bedeckt sein.
- 08** Die übrig gebliebenen Apfelspalten oben auf der Puddingmasse verteilen und mit Streuseln bedecken.
- 09** Auf mittlerer Schiene auf dem Backblech für ca. 60 Minuten backen und danach in der Form gut auskühlen lassen.
- 10** Den Kuchen mit Zimt bestreuen und ggf. mit veganer Schlagsahne servieren.



Lass es Dir schmecken!



CHARLOTTE'S TIPP:

„Der Kuchen schmeckt auch mit Pflaumen oder Rhabarber, anstatt mit Apfel. Rosinen passen auch super dazu!“

Charlotte | Influencerin | charlotte_weise



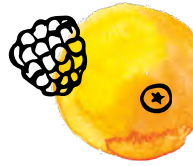
MILCHREIS

PORTIONEN 2-3

ZUBEREITUNGSZEIT 25 MINUTEN



125 g Milchreis
1/2 l Haferdrink
1 EL Zucker
1/2 TL Vanillezucker
1 Prise Salz
1/2 TL Zimt
frisches Obst



ZUBEREITUNG

- 01** Ab in den Topf mit dem Haferdrink und aufkochen lassen. Alternativ kannst Du natürlich auch Mandel- oder Reisdrink verwenden, je nach Geschmack.
- 02** Füge den Milchreis mit einer Prise Salz hinzu und lasse die Mischung 25 Minuten köcheln. Vergiss nicht, den Milchreis zwischendurch umzurühren.
- 03** Am Ende Zucker und Vanillezucker einrühren und den fertigen Milchreis mit Früchten Deiner Wahl und einer Prise Zimt servieren. So einfach und so lecker!



☛ *Soo lecker!*



MARTHAS TIPP:

„Beim Topping sind Deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt: Mir schmeckt er besonders gut mit Erdbeeren, Blaubeeren, Kompott oder viel Zimt & Zucker.“

Martha | Twenty4VEGAN | Deutsches Tierschutzbüro e. V.

IMPRESSUM

Deutsches Tierschutzbüro e. V.
V.i.S.d.P., 1. Vorsitzender Jan Peifer

ANSCHRIFT

Deutsches Tierschutzbüro e. V.
An der Autobahn 23
53757 Sankt Augustin
Telefon: 02241-261549-0
Fax: 02241-261549-1
E-Mail: post@tierschutzbuero.de
Web: www.tierschutzbuero.de

REDAKTION

Martha Stiehler

LEKTORAT

Christiane Schmitz

FOTOS

Florian Voigt
Jan Peifer
Deutsches Tierschutzbüro e. V.
obs / LikeMeat GmbH / The LIVEKINDLY Collective

LAYOUT

7ate9 Agency GmbH
(www.7ate9-agency.com)

© Deutsches Tierschutzbüro e. V. - 1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung.



VEGAN GEHT IMMER

ENDLICH EIN VEGANES KOCHBUCH MIT ECHTEN
TIPPS AUS DER COMMUNITY!

Aus dem bekannten Foodblog [Twenty4VEGAN.de](https://www.twenty4vegan.de) vom Deutschen Tierschutzbüro e. V. wird ein Kochbuch. Martha hat mit Unterstützung der gesamten Community über 40 tolle Rezepte, Geheimzutaten und hilfreiche Tipps rund um eine pflanzenbasierte Ernährung kreiert. Wie immer ganz unkompliziert und humorvoll. Egal ob herzhaftes Schnitzel, cremiger Milchreis oder weltbesten Apfelkuchen: Die Rezepte lassen sich einfach zubereiten und schmecken großartig. Und das Beste ist, dass sie auch super für einen veganen Einstieg geeignet sind.

Mithilfe von bekannten Influencer wird dieses Kochbuch zum Unikat: *Lass Dir von Charlotte Weise, Niko Rittenau, Alexander Flohr oder Sebastian Copien ihre ganz persönlichen Tipps geben.*

Martha

und die Community zeigen, wie einfach vegan heute geht!