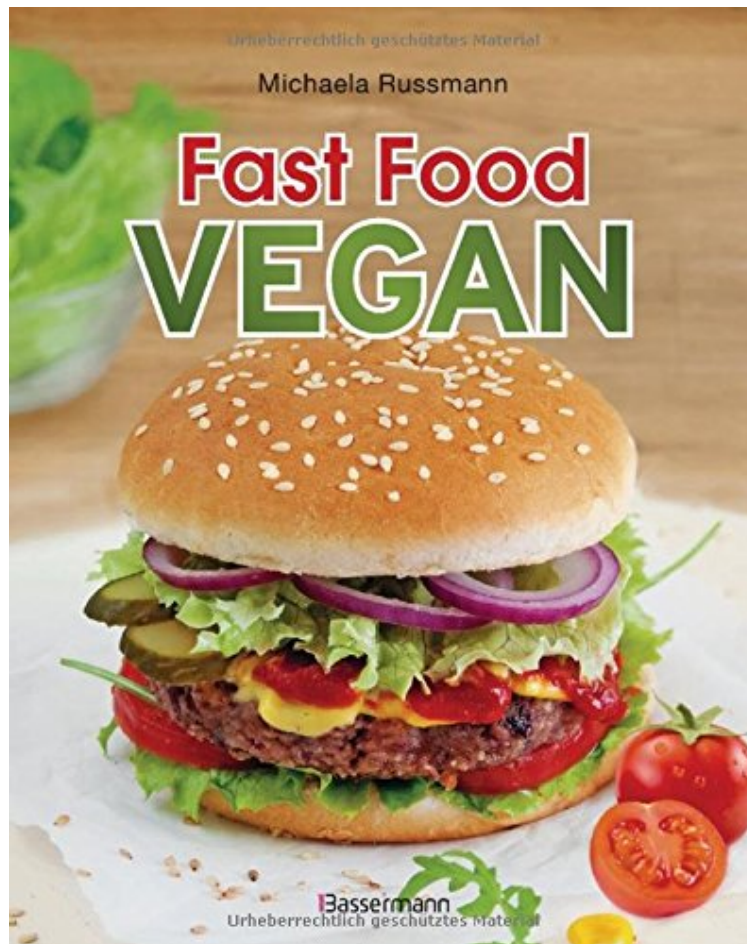


[Download pdf] Fast Food vegan

## Fast Food vegan

Von Michaela Russmann

ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #565421 in BcherVerffentlicht am: 2015-04-27Abmessungen: 9.69 x .59b x 7.56l, Einband: Gebundene Ausgabe80 Seiten | File size: 30.Mb

**Von Michaela Russmann : Fast Food vegan** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Fast Food vegan:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr Nicht-Veganer ganz nettVon KolyaSchneller Versand uns sehr preiswert.Das Buch ist an sich sehr gut da es einiges erklrt und auch die Zutaten nicht gerade die sind die man sich aus irgendeinem Jungel zusammensuchen muss, inzwischen findet man sie fast in jedem Supermarkt.Ein Problem bei diesem Buch ist, dass es sehr beschrnt ist was Variation angeht, es hat zwar unterschiedliche Burger, Wraps und so aber ich glaube es sind wenn ich mich recht erinnere 5 Gerichte in vielen verschiedenen Variationen, also bei einem Burger mit unterschiedlichem Belag ... bisschen Schade.Wir hatten es als Geschenk fr eine Nicht-Veganerin und sie hat sich sehr gefreut da es trotzdem sehr einfach ist und einem als Nicht-Veganer erstmal die paar Auswahlmglichkeiten reichen.LG Kolya0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Buch fr Fast Food Fans die vegan lebenVon Isabella SumserDas stylische Kochbuch "Fast Food Vegan" von Michaela Russmann ist im Bassermann Verlag erschienen. Die Autorin hat sich

hier das Ziel gesetzt, dem Ruf von Fast Food etwas entgegenzuhalten. Nur weil das Essen schnell gehen soll, muss es nicht ungesund sein. Im Buch findet ihr eine gelungene Mischung an Burgern, Hot Dogs, Wraps, Pitas, Pommes, Wedges und super leckeren Salaten. Auch tolle Dips und Saucen sind in "Fast Food Vegan" versammelt, welche alle ausprobiert werden möchten. Für alle Burgerliebhaber sind sogar Rezepte für die Zubereitung der eigenen Burgerbrötchen zu finden. Einige Fleisch-Ersatzprodukte aus Tofu oder Seitan kommen in manchen der Rezepten vor. Mit den vielseitigen Rezeptideen aus "Fast Food Vegan" gelingt jedem der Einstieg in die vegane, gesunde Welt im Handumdrehen. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einfach klasse! Von Sallys Books Wer mich kennt, der weiß ich liebe Fast Food. Ganz besonders Pommes und ganz besonders Burger. Warum also nicht mal die gesündere Variante testen und das ganze vegan gestalten? Ja, die Frage hab ich mir auch gestellt und mir deshalb dieses Buch ausgesucht. Bereits das Cover lässt mir das Wasser im Mund zusammenlaufen, ich finde dieser Burger sieht unheimlich gut aus. Oder was sagt ihr? Nach einer tollen Einleitung gehts dann auch schon an die Rezepte, hier gibt es nicht nur unheimlich viele verschiedene Burger und Pommes, sondern auch die Soßen wie z.B. vegane Mayonnaise findet man hier, was mir sehr gut gefallen hat. Die Rezepte sind recht einfach, das meiste hatte ich sogar direkt zu Hause, weswegen ich mich gleich ans Kochen gemacht habe. Ich habe den "Crunchy Mexican Burger" gemacht, den man auch auf dem Cover findet. Lange hat das ganze nicht gedauert, jedenfalls nicht länger als einen mit Fleisch herzustellen. Und wie hat's geschmeckt? Sehr gut! Sogar meinem Mann haben die Burger geschmeckt und der ist Fleischfan. Ich freue mich das ich dieses Kochbuch jetzt bei mir zu Hause habe und werde sicher noch viel mehr daraus kochen, denn die anderen Burger, Hot Dogs und Leckereien wollen ja auch noch getestet werden :)

**Kurzbeschreibung** Schnell und einfach vegan genießen! Burger, Pommes, Wraps und Schnitzel - immer mehr Fast-Food-Fans steigen um auf vegan. Michaela Russmann beweist mit ihrem Kochbuch, wie wunderbar das geht, ohne dass am Genuss gespart wird. Ihre vielseitigen Rezepte zeigen, dass vegane Küche weder langwierig noch kompliziert sein muss. Die Ersatzprodukte zur Zubereitung klassischer Fast-Food-Gerichte sind nämlich vielfältig. Dabei legt die Autorin Wert auf eine großzügige Verwendung von Gemüse und einer eingeschränkten von Fett. Gesünder und genussreicher lässt sich auf die Schnelle nicht schlemmen! über den Autor und weitere Mitwirkende Michaela Russmann, studierte Gesundheitssoziologin und Autorin, beschäftigt sich bereits seit jungen Jahren mit gesunder Ernährung. Sie ist Inhaberin der BioWerkstatt in der Wiener Innenstadt, ein Bioladen mit großem biologischen Sortiment und veganem BioBistro mit Salatbar und Safttheke. Michaela Russmann liebt es zu kochen und hält insbesondere zum Thema Rohkostküche Workshops und Seminare ab. 2009 erschien ihr erstes Kochbuch zur rohen Küche, drei weitere folgten. 2013 folgte das Kochbuch ABER VEGAN! welches vom VEBU (Vegetarierbund Deutschland) zu den Top 5 der besten vegetarisch/veganen Kochbücher 2013 gekürt wurde.