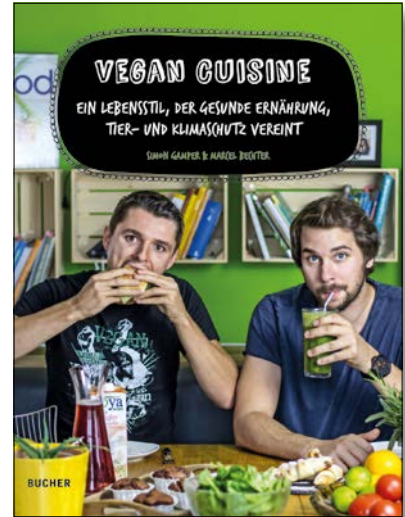


Mehr als »nur«  
ein Kochbuch



**Simon Gamper, Marcel Bechter**  
**Vegan Cuisine**

Ein Lebensstil, der gesunde Ernährung, Tier- und Klimaschutz vereint

Du interessierst dich für gesunde und abwechslungsreiche Ernährung? Möglichst einfach, unkompliziert und mit frischen Lebensmitteln zubereitet? In »Vegan Cuisine« findest du außergewöhnlich leckere und erfrischend neue Rezepte für vegane Gerichte aus der ganzen Welt.

Einfach zubereitet in 5 bis 30 Minuten und mit vielen hilfreichen Tipps versehen, die den Kocherfolg auch für Kochmuffel garantierten. Umfangreiche Hinweise zum Nährstoffgehalt der einzelnen Speisen machen es zum Kinderspiel, einen ausgewogenen und veganen Lifestyle zu leben. Außerdem findest du interessante Facts rund um das Thema Nachhaltigkeit bei Lebensmitteln, die dich diesbezüglich zum wahren Experten machen.

GESTALTUNG Selina Stecher

Simon Gamper, geb. 1988 in Lochau/Vorarlberg, verbrachte seine Kindheit in Irland und ist leidenschaftlicher Koch. Marcel Bechter, geb. 1991, ist Video- und Fotoproduzent und lebt in Feldkirch.

Hardcover  
19,5 x 25,5 cm | 144 Seiten  
EUR 19,90 | CHF 24,-  
ISBN 978-3-99018-374-8



9 783990 183748



**TOMATEN  
LINSEN  
SUPPE**

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 ZWITZEL
- 70 G ROTE LINSEN
- 10 G INGWER
- 400 ML PASSIERTE TOMATEN
- 1 Knoblauchzehen
- 400 ML GEMÜSEBRÜHE
- CHILIPULVER
- SALZ
- PFEFFER SCHWARZ AUS DER MÜHLE
- PELANZEMÖL

In einem Topf Zwiebel und Ingwer mit Öl erhitzen und ca. 1-2 Min. anschwitzen. Die Temperatur reduzieren, den Knoblauch und die Linsen hinzugeben und alles eine weitere Minute anschwitzen. Gemüsebrühe und die Tomaten dazugeben und alles zum Kochen bringen.

Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer gut würzen. 12-15 Min. leicht köcheln, bis die Linsen fertig sind.

ROTE UND GELBE LINSEN HABEN EINEN HOHEN FÖRDERWERT FÜR GLUCOSEMETABOLISME UND BEFÖRDERN DEN KALZIUM- UND EISENHAUSHALT.

Tomaten-Linsensuppe

**KALZIUM**



**TIPP:**

EINE ZU NIEDRIGEN KALZIUM-GEHALT FÖHRT DIE AUFGEBAUUNG DES KALZIUMS ÜBER DEN URSPRÜNGLICHEN TIERISCHEN EINWELT VERBÜRGET DEN KALZIUM-GEHALT IN DEN KNOCHEN.

INA WENN GENÜGEND VITAMIN D VERFÜGBAR IST, KANN GENÜGEND KALZIUM IN DEN KNOCHEN EINGELAGERT WERDEN.

**VORKOMMEN:**

Grünkohl	200 MG
Brokkoli	150 MG
Rucola	200 MG
Brennnessel	350 MG
Phoien	2500 MG
Sesam	200 MG
Spinat	100 MG
Frischer Tofu	350 MG

**FUNKTIONEN:**

- Bausteine von Knochen und Zähnen
- Blutgerinnung
- Nervenregung
- Stabilisierung von Zellmembranen

EINE REDUKTION DES FLEISCHKONSUMS UM DIE HÄLFTE WÜRD ZAHRLICHE UMWELTPROBLEME DER LANDWIRTSCHAFT AUF EINEN SCHLAG LÖSEN.



DER WASSERBEWAHRUNG WÜRD SICH DRASTISCH REDUZIEREN UND DIE LANDBEAUUNG UM EIN VIELFACHES SINKEN.