



**Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht  
(Diät & Gesundheit) (Vegane Kochbücher von  
Attila Hildmann)**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Diät & Gesundheit) (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann)

*Attila Hildmann, Simon Vollmeyer, Johannes Schalk*

**Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Diät & Gesundheit) (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann)** Attila Hildmann, Simon Vollmeyer, Johannes Schalk

 [Download](#) Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Diä ...pdf

 [Online lesen](#) Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Di ...pdf

**Downloaden und kostenlos lesen Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Diät & Gesundheit) (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) Attila Hildmann, Simon Vollmeyer, Johannes Schalk**

---

192 Seiten

textico.de

Vegan hat den Weg in die deutsche Alltagsküche und die Fitness-Szene gefunden und dabei wie selbstverständlich das Negativ-Image des blassen, blutarmen Nahrungsverweigerers abgestreift und gegen das neue Vorzeigegesicht einer umwelt- und ernährungsbewussten Generation eingetauscht: Attila Hildemann, selfmade Veganer, der seine durchweg positiven Erfahrungen (Gesundheit, Gewichtsverlust, Umwelt- und Tierschutz etc.) mit der veganer Ernährung in Form von selbst entwickelten Rezepten in seinen Büchern unters Volk bringt, ist ein Star ohne Allüren und dennoch angenehm Selbstbewusst und überzeugt von seiner veganen Lebensweise. *Vegan for Fun: Vegane Küche die Spaß macht* ist ein Lifestyle-Kochbuch, keine Frage, Großformat, Hochglanzbilder - aber warum sollte vegan kein Lifestyle sein? Weil teuer? Nein, wenn man kann sich auch mit einem kleinen Budget gesund und lecker vegan ernähren. Weil Hildemann sein Sixpack zeigt? Nein, denn warum sollten vegan lebende Menschen kein Sixpack haben. Denn schließlich bleibt es doch jedem selbst überlassen, wie er sein veganes Leben lebt. Hauptsache es schmeckt und ist gesund - Attilas Rezepte und Tipps sichern beides zu genüge ab. Am Anfang liefert Hildemann Hintergrundinformationen zur veganen Ernährung, die Vorteile, wie man anfängt und wie er selbst zu seinem veganen Leben gekommen ist - das alles ohne Dogmen, Vorurteile oder Überheblichkeit. Im Rezepte-Teil schließlich überrascht Hildemann mit seinen einfachen Gerichten, die unglaublich lecker schmecken. Und dabei braucht man auf nichts zu verzichten, nicht mal auf die Namen bekannter Gerichte: Spaghetti Bolognese, Tex-Mex-Burger, Pizza oder gefüllte Tomaten mit Nuss-(Soja)-Joghurt-Creme - bis hin zu den süßen Nachspeisen. Es geht nicht um Verzicht, so lange es lecker schmeckt, es geht auch nicht um Lifestyle, so lange man dadurch gesünder wird - es geht um gutes Essen mit guten Zutaten aus der eigenen Küche. Ach ja und nebenbei werden dafür keine Tiere getötet oder respektlos behandelt und auch noch die Umwelt geschont. --Wolfgang Treß/textico.de Pressestimmen

Das Buch bietet nicht nur vegetarische Gerichte, die einfach nachzukochen sind, sondern auch schöne Anekdoten des Autors. Ein paar Dinge haben wir in unserer Redaktion ausprobiert, alle waren begeistert. Daher kann das Buch bestens, auch für Fleischesser, die mal vegan probieren wollen, mehr als empfehlen. (Fachbuchkritik)

Immer wieder überrascht uns Attila Hildmann mit neuen Projekten. Nicht mehr lange, dann finden wir sein neues Kochbuch druckfrisch im Buchhandel. Wir durften schon vorher einen Blick hineinwerfen und stellen daraus ganz exklusiv den köstlichen Birnenstrudel und Rote Bratkartoffeln vor. In seinem neuen Werk präsentiert der Kochvirtuose 50 originelle Rezepte. Von Basilikum - Bratkartoffeln über Bärlauch-Gnocchi bis zu Beeren mit Crunch n Cream ist für je den Geschmack etwas dabei. Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten und erfordern nur ein Umdenken beim Einkauf der Zutaten. (Vegetarisch Fit)

Attila Hildmann gilt als bester Vegan-Koch des Landes. Der ehemalige Fleisch-Fan verlor durch die Ernährungsumstellung 35 Kilo - und wurde zu einem neuen Menschen. (EatSmarter!) Kurzbeschreibung Vegane Ernährung stand in der Öffentlichkeit bisher eher für Selbstkasteiung als für Genuss und eben auch für Gesinnungstäter und Tieraktivisten. Attila Hildmann hat der veganen Küche eine völlig neue Ausrichtung gegeben und sie mit seinen Rezepten revolutioniert. Sein Credo lautet: Vegane Ernährung schon an einem oder zwei Tagen pro Woche oder eine vegane Mahlzeit am Tag führt zu erheblichen Vorteilen für jeden. Während Fleischesser durch tierische Fette und auch Vegetarier durch Käse meist dauerhaft zu viel Cholesterin aufnehmen, ist die vegane Ernährung praktisch cholesterinfrei. Attila Hildmann, angehender Physiker und Deutschlands Vegan-Koch Nr. 1, ist ein wahrer Meister trickreicher Rezeptideen, die auch den verwöhntesten Gaumen begeistern. Selbst deftige Geschmacksrichtungen, wie man sie eigentlich nur von Fleisch kennt, zaubert er mühelos auf den Teller. Die Rezepte sind dabei verblüffend einfach und erfordern

nur ein Umdenken beim Einkauf der Zutaten. Vieles kann auch mal eben zwischendurch als Snack oder fürs Büro zubereitet werden und bringt gesunde Abwechslung in die Ernährung. Seit Attila Hildmanns letztes Kochbuch vom Vegetarierbund als Kochbuch des Jahres ausgezeichnet wurde, stürzen sich TV- und Radiostationen auf den sympathischen Koch und begabten Autor, der bereits als Jamie Oliver der Vegetarier und Veganer bezeichnet wird. Attila Hildmann selbst lebt seit vielen Jahren vegan und hat seitdem ohne Entbehrungen mehr als 25 Kilo abgenommen. In diesem Kochbuch verrät er nicht nur die 50 besten Rezepte, sondern auch viel über die Grundlagen und vorteilhaften Effekte einer veganen Ernährung.

Download and Read Online Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Diät & Gesundheit) (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) Attila Hildmann, Simon Vollmeyer, Johannes Schalk #DSXBT3I8HRG

Lesen Sie Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Diät & Gesundheit) (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer, Johannes Schalk für online ebook Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Diät & Gesundheit) (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer, Johannes Schalk Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Diät & Gesundheit) (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer, Johannes Schalk Bücher online zu lesen. Online Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Diät & Gesundheit) (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer, Johannes Schalk ebook PDF herunterladen Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Diät & Gesundheit) (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer, Johannes Schalk Doc Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Diät & Gesundheit) (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer, Johannes Schalk Mobipocket Vegan for Fun: Vegane Küche die Spass macht (Diät & Gesundheit) (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer, Johannes Schalk EPub