



Vegan, aber günstig: Spar dir das Tier (Edition Kochen ohne Knochen)



Download



Online Lesen

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

Vegan, aber günstig: Spar dir das Tier (Edition Kochen ohne Knochen)

Patrick Bolk

Vegan, aber günstig: Spar dir das Tier (Edition Kochen ohne Knochen) Patrick Bolk

 [Download Vegan, aber günstig: Spar dir das Tier \(Edition K ...pdf](#)

 [Online lesen Vegan, aber günstig: Spar dir das Tier \(Edition ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Vegan, aber günstig: Spar dir das Tier (Edition Kochen ohne Knochen) Patrick Bolk

144 Seiten

Kurzbeschreibung

Der vegane Alltag muss nicht teuer oder kompliziert sein. Wenn man weiß wie, reicht der Gang zum nächsten Supermarkt, um sich ausgewogen vegan ernähren zu können, ohne auf teure Ersatzprodukte zurückgreifen zu müssen.

Patrick Bolk greift auf seine jahrelange Erfahrung als Veganer zurück und gibt in seinem neuen Buch "Vegan, aber günstig" Ratschläge, wie man auch mit günstigen Produkten aus dem Supermarkt um die Ecke Gerichte zubereiten kann, die nicht nur lecker und vielfältig sind, sondern auch alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Neben 50 Rezepten finden sich Tipps zur Haltbarmachung und optimalen Verwertung von Obst und Gemüse, alternativer Lebensmittelbeschaffung und der kostengünstigen Zubereitung von Fleischersatz, Pflanzenmilch & Co.

Mit den hier versammelten Kniffs und Tricks können ganz leicht tolle vegane Gerichte aus saisonalem Obst und Gemüse, gesunden Grundnahrungsmitteln und neu entdeckten Produkten gezaubert und sogar vegane Putzmittel und Kosmetik selber hergestellt werden – einfach, abwechslungsreich und für wenig Geld!
Download and Read Online Vegan, aber günstig: Spar dir das Tier (Edition Kochen ohne Knochen) Patrick Bolk #ELK2Q0DO65B

Lesen Sie Vegan, aber günstig: Spar dir das Tier (Edition Kochen ohne Knochen) von Patrick Bolk für online ebookVegan, aber günstig: Spar dir das Tier (Edition Kochen ohne Knochen) von Patrick Bolk 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, aber günstig: Spar dir das Tier (Edition Kochen ohne Knochen) von Patrick Bolk Bücher online zu lesen. Online Vegan, aber günstig: Spar dir das Tier (Edition Kochen ohne Knochen) von Patrick Bolk ebook PDF herunterladenVegan, aber günstig: Spar dir das Tier (Edition Kochen ohne Knochen) von Patrick Bolk DocVegan, aber günstig: Spar dir das Tier (Edition Kochen ohne Knochen) von Patrick Bolk MobipocketVegan, aber günstig: Spar dir das Tier (Edition Kochen ohne Knochen) von Patrick Bolk EPub