



[Sebastian Copien](#), [Niko Rittenau](#)

## Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch

### Ernährungswissenschaft trifft Kulinarik. Abwechslungsreiche Ernährung mit dem Baukastensystem

#### Der Spiegel-Bestseller jetzt überarbeitet

Umami-Tofu mit Golden-Milk-Cousous und Koriander-Erbesen in Ingwer-Sahne – so köstlich klingt **clevere, vegane Ernährung** mit **Niko Rittenau**, dem Shooting-Star der Vegan-Szene und dem bekannten veganen Profikoch, Kochlehrmeister und Autor **Sebastian Copien**. Anhand eines **einfachen Baukastensystems** kreieren Sie für jedes Kochlevel hunderte Rezeptvarianten für Frühstück, Mittag-, Abendessen und Desserts. Außerdem in der **Vegan-Bibel**: Alles Wichtige zu **Nährstoffen und Warenkunde kompakt und verständlich** erklärt.

#### Praktische Anleitung für eine alltagstaugliche vegane Ernährung

Das Bestseller-Kochbuch von Ernährungswissenschaftler und Social-Media-Star Niko Rittenau und dem bekannten Vegan-Koch Sebastian Copien jetzt in erweiterter Auflage. Mit diesem **veganen Kochbuch für die Praxis** holen er und Profikoch Sebastian Copien nun die

vegane Küche ganz unkompliziert in Ihren Alltag. Durch ihre jeweilige Expertise im Bereich Ernährungswissenschaften und im Bereich hochwertiger Kulinarik und Kochtechnik, ist hier ein ganz besonderes Buch entstanden.

- **Bau dir dein Gericht:** Hunderte Rezeptvarianten durch ein einfaches Baukastensystem
- **Rundum versorgt:** Noch mehr Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen und Desserts
- **Alles auf einen Blick:** alle wichtigen Infos zu Nährstoffen, Warenkunde etc. kompakt und verständlich
- **DAS Kochbuch zur veganen Ernährung:** Ernährungswissen und Rezepte in einem

**Pflanzliche Ernährung auf höchstem Niveau: Die beiden Bestsellerautoren und populären Protagonisten der veganen Bewegung Niko Rittenau und Sebastian Copien bieten in diesem Kochbuch hunderte wunderbare Rezeptvarianten!**



[Sebastian Copien](#), [Niko Rittenau](#)

## Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch

Ernährungswissenschaft trifft Kulinarik. Abwechslungsreiche Ernährung mit dem Baukastensystem

ISBN 978-3-8310-3885-5

256 Seiten, 189 x 246 mm

Mit über 120 farbigen Fotos und Illustrationen

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)