



Yummy Veggie!

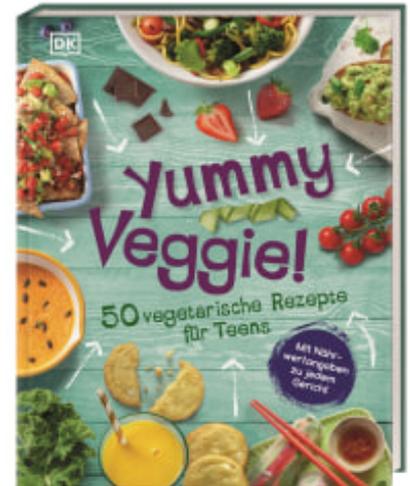
50 vegetarische Rezepte für Teens. Mit Nährwertangaben zu jedem Gericht

Leckere vegetarische Gerichte für Kids und Teens

Gesund, abwechslungsreich und vor allem superlecker – in diesem **Kochbuch für junge Köch*innen** wird coole **Gemüseküche für die Kids** von heute serviert! Ob leckere Sattmacher-Gerichte, schnelle Snacks oder süße Kleinigkeiten – in **50 vegetarischen Rezepten** mit einfachen **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** werden Kräutermuffins, Süßkartoffel-Lasagne, Avocado-Bananeneis & andere Köstlichkeiten im Nu auf den Tisch gezaubert. Dazu gibt es **praktische Info-Seiten** zu den **Lebensmitteln**.

Yummy kochen ohne Fleisch für Kinder ab 8 Jahre:

- **50 vegetarische Rezepte:** Von Dips für Fladenbrot oder Gemüse, Wraps und Bulgursalat über Süßkartoffel-Lasagne und gebratenen Blumenkohl bis hin zu Limettenkuchen und heißer Haferschokolade – für jeden Geschmack wird die richtige Mahlzeit aufgetischt.
- **Informative Übersichtsseiten** klären über gesunde Ernährung auf und stellen die verschiedenen Lebensmittelgruppen wie Obst, Gemüse, Getreide, Kräuter und Milchprodukte mit ihren Nährstoffen vor – was steckt darin und wofür ist es gut? Außerdem gibt es zu jedem Gericht die kompletten Nährwertangaben.
- **Klare Schritt-für-Schritt-Anleitungen, moderne Rezeptfotos & das frische Layout** machen das Nachkochen zum Kinderspiel und motivieren zum Ausprobieren weiterer vegetarischer Rezepte. Damit auch absolute Küchenneulinge gleich einsteigen können, werden die wichtigsten Küchengeräte, Begriffe und Techniken anschaulich erklärt.



Gesund, abwechslungsreich und einfach nur yummy – diese kinderleichten vegetarischen Gerichte sind ein wahrer Augen- und Gaumenschmaus für junge Köch*innen!

Yummy Veggie!

50 vegetarische Rezepte für Teens. Mit Nährwertangaben zu jedem Gericht

ISBN 978-3-8310-4049-0

128 Seiten, 224 x 283 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

Ab 8 Jahren