



[Nelson Müller](#)

Öfter vegetarisch

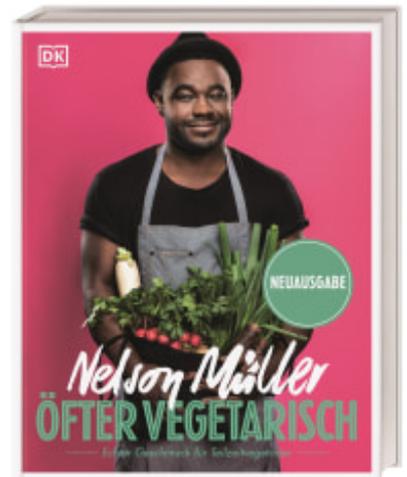
Echter Geschmack für Teilzeit-Vegetarier

Das ultimative Flexitarier-Kochbuch für die abwechslungsreiche Küche

80% Veggie + 20% Fleisch = 100% lecker! Ob Gemüsenudeln mit Erdnusscreme oder Laugenburger mit Tofu-Gemüse-Patties – **Teilzeit-Vegetarier und Sternekoch Nelson Müller** versammelt in seinem Kochbuch **vegetarische Rezepte**, die mit raffinierten Zutatenkombinationen beweisen: **Flexitarische Küche** hat absolut nichts mit Verzicht zu tun. Mit einer Handvoll köstlicher **Sonntagsbraten-Rezepte** gibt es auch Fleisch exklusiv und im großen Stil.

Echter Geschmack für die vegetarische Teilzeit-Küche

Immer mehr Menschen möchten im Alltag ihren Fleischkonsum reduzieren und wenn, dann bewusst Fleisch zu besonderen Gelegenheiten essen. Das sorgt nicht nur für eine gesunde, ausgewogene Ernährung, sondern tut auch unserer Umwelt gut. Nelson Müller kombiniert diese beiden Ansätze gekonnt in seinem Kochbuch für Flexitarier – unter der Woche vegetarisch, am Wochenende qualitativ hochwertiges Fleisch. In seinem **beliebten Bestseller in kompletter und erweiterter Neuauflage** präsentiert er **außergewöhnliche vegetarische und vegane Gerichte** mit der Extraportion Kreativität und innovativen Aromenkombinationen. Wenn es doch mal Fleisch sein darf, dann natürlich richtig!



- Abwechslungsreiche vegetarische & vegane Gerichte
- Exklusive Sonntagsbraten-Gerichte
- Wissenswertes vom Profi rund um Einkauf, Produktqualität und Küchenpraxis

Öfter fleischlos glücklich kochen! Das populäre Flexitarier-Kochbuch von Nelson Müller für alle, die die vegetarische Ernährung mehr in ihr Leben integrieren und den Fleischkonsum wieder bewusst zelebrieren möchten!

[Nelson Müller](#)

Öfter vegetarisch

Echter Geschmack für Teilzeit-Vegetarier

ISBN 978-3-8310-4198-5
192 Seiten, 205 x 258 mm
Mit 150 farbigen Fotos
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)