



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

Vegane Ernährung für Einsteiger

Das wichtigste Basiswissen und schnelle Rezepte

Einfache vegane Rezepte für Anfänger*innen

Das **ultimative Einsteiger-Buch** für die **vegane Küche** von den **Bestseller-Autoren Niko Rittenau und Sebastian Copien!** Über **70 alltagsfreundliche Rezepte** begleiten Sie auf Ihrem Weg zu einer gesunden veganen Ernährung – ob Linseneintopf mit Kartoffelnudeln oder mediterraner Spinat-Kichererbsensalat. Was sind die gesundheitlichen Vorteile der veganen Küche? Worauf gilt es zu achten? **Wichtige Informationen** rund um die vegane Lebensweise erleichtern den Einstieg.

Easy Vegan kochen – das Grundlagenbuch

Ein perfekter Mix aus **einfachen veganen Rezepten** und Expertenwissen von dem Ernährungswissenschaftler und veganem Social Media-Star Niko Rittenau und Vegan-Koch Sebastian Copien. Die beiden Autoren sind absolute Profis auf ihrem Gebiet und haben sich in der Vegan-Szene unter anderem mit ihrem **populären Kochbuch-Bestseller "Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch"** etabliert. In diesem veganen Kochbuch für Anfänger*innen präsentieren die beiden Autoren ihr geballtes Wissen und unkomplizierte Rezepte, die eine solide **Basis für Ihren Start in die vegane Ernährung** bilden.



- **Über 70 einfache & köstliche vegane Rezepte:** Ob Gerichte, die jeder kennt und liebt wie veganisierte Schinkennudeln, Desserts & Süßes oder Express-Gerichte für den Feierabend – einfach für jede Gelegenheit findet sich das passende vegane Gericht. Egal ob Singlehaushalt oder Familienküche.
- **Wichtige Informationen & Tipps rund um die vegane Ernährung:** Einfach und verständlich teilen die Autoren ihr fundiertes Profiwissen und erklären z.B. was die gesundheitlichen Vorteile der veganen Ernährung sind und worauf man bei veganer Küche achten muss.
- **Expertenwissen und Kochbuch in einem:** Hilfreiche Tipps und Informationen rund um die vegane Ernährung kombiniert mit einfachen und leckeren Rezepten.

Vegan für Anfänger*innen leicht gemacht! Dieses vegane Kochbuch für Einsteiger*innen ist der ideale Begleiter für Ihren Start in die vegane Ernährungsweise.

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

Vegane Ernährung für Einsteiger

Das wichtigste Basiswissen und schnelle Rezepte

ISBN 978-3-8310-4325-5
272 Seiten, 197 x 252 mm
Über 200 farbige Fotos
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)