



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

Vegane Ernährung für Einsteiger

Das wichtigste Basiswissen und schnelle Rezepte

Dieses vegane Kochbuch ist das ultimative Einsteigerkochbuch in die vegane Ernährung. Die beiden Bestseller-Autoren Niko Rittenau und Sebastian Copien begleiten die Leser*innen in über 70 alltagsfreundliche Rezepte auf ihrem Weg zu einer gesunden veganen Ernährung.

Niko Rittenau erklärt dabei als Ernährungswissenschaftler einfach verständlich aufbereitet, worauf es zu achten gilt und was die gesundheitlichen Vorteile der veganen Ernährung sind. Vegan-Koch Sebastian Copien beschreibt hingegen, worauf man beim Kochen achten soll, liefert die Grundzutaten der veganen Küche und einfache und köstliche Rezepte wie Klassiker-Gerichte, die jeder kennt und die Lust machen, sich auf die fleischlose Alternative einzulassen, oder einfache Express-Gerichte, die schnell nach dem Feierabend auf dem Tisch stehen. Denn egal ob vegane Schinkennudeln, Linseneintopf mit Kartoffelnudeln oder mediterraner Spinat-Kichererbsensalat, vegane Ernährung muss nicht kompliziert sein.



Mit diesen einfachen und leckeren Rezepten und den hilfreichen Tipps und Informationen in diesem Buch ist der perfekte Einstieg in die vegane Ernährung garantiert.

Über die Autoren: **Niko Rittenau** ist studierter Ernährungsberater, Veganer aus Überzeugung und Social-Media-Star. Mit seinem ersten Erfolgsbuch „Vegan-Klischee ade!“ hat er mit Vorurteilen aufgeräumt und bewiesen, dass vegane Ernährung ausgewogen, vollwertig und gesund ist. Zusammen mit dem Profikoch Sebastian Copien ist er Bestseller-Autor von "Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch". **Sebastian Copien** ist Koch und Autor von mehreren veganen Kochbüchern, darunter dem Bestseller "Vegan- Klischee Ade! Das Kochbuch". In München betreibt er eine Kochschule und leitet von dort seine Onlineakademie *Vegan Masterclass*, Europas größter veganen Kochschule. Als Mitbegründer des *Plant Based Institute* hält er immer wieder Kurse zum Thema Kochen und ist als Speaker auf Messen wie der Biofach, Veggieworld oder der Ambiente unterwegs. In seiner Münchner Kochlocation waren schon über 10.000 Menschen in den live Kursen oder Dinner-Events zu Gast.

[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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.