Happy vegan

Vegan genießen und dabei abnehmen - das geht ganz leicht mit dem Kochbuch »HAPPY VEGAN« von Lindsay S. Nixon. Sie stellt über 150 ihrer Lieblingsrezepte vor: von Ananas-Pfannkuchen über karibischen Bowl bis zu Blaubeermuffins. Die Gerichte lassen sich fast alle in weniger als einer halben Stunde zubereiten, haben wenig Kalorien und machen garantiert satt.

Lindsay zeigt uns, wie wir aus leicht erhältlichen Zutaten gesunde, nährstoffreiche, fettarme und dabei köstliche Gerichte zaubern können.

»Wenn Sie wie ich einen unersättlichen Appetit haben oder auch (wie ich) einfach gern essen, kann es für Ihre Ernährung und Ihre Einstellung zum Essen entscheidend sein, auf die Kaloriendichte zu achten«, so Lindsay Nixon. »Denn wenn Sie sich darauf konzentrieren, Lebensmittel mit niedriger Kaloriendichte zu kaufen, müssen Sie sich weniger darum sorgen, wie viel Sie essen - und Sie nehmen einfach ab, ohne sich hungrig und unzufrieden zu fühlen. Es ist wirklich so einfach!«

»Happy Vegan ist ein wundervolles Buch mit einfachen, leckeren Gerichten, mit denen Ihnen gesundes, veganes Kochen ganz leicht fallen wird. In Lindsays Buch finden Sie nicht nur zahlreiche kreative, pflanzliche Rezepte, sondern auch tolle Tipps, wie Sie abnehmen, mehr Energie bekommen und sich rundum wohlfühlen können.« *Dr. Neal Barnard, Präsident The Physicians Committee for Responsible Medicine PCRM*

Lindsay S. Nixon: Happy vegan
150 Rezepte zum Abnehmen und Glücklich-Sein
336 Seiten, gebunden
Unimedica-Verlag 2015 · ISBN 978-3944125541
Preis: 24,- Euro

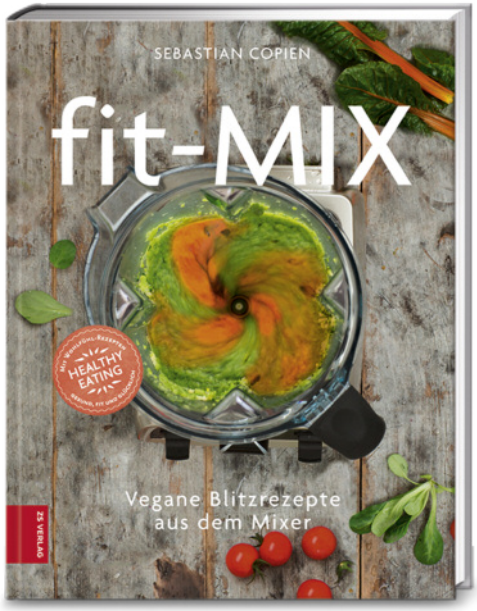
fit-MIX

»Wrööm ...« hört man es aus deutschen Wohnungen röhren. Die neue Lieblingsbeschäftigung: Mixen!

Hochleistungsmixer sind wahre Küchen-Wunder und können mehr als Smoothies und Shakes: Smoothiebowls (üppige Sattmacher-Smoothies), Suppen, Sorbets, (Eis-)Cremes, Desserts, Brotaufstriche beispielsweise. Obst, Gemüse und frische Kräuter einfach in den Mixer, dazu noch ein paar Superfoods, Knopf an - und schon sind Drinks und Gerichte gezaubert, die vor Vitaminen und Vitalstoffen nur so strotzen. Verblüffend neu und kreativ!

Sebastian Copien - Veggie-Koch, Kochbuchautor, Surfer, Gemüsegärtner - macht mit seinem neuen Buch »fit-MIX« mächtig Lust auf diese junge, frische und schlanke Küche. Seine Philosophie: Maximal natürliche & biologische Produkte der Saison und Region - vom Feld in den Topf!

Sebastian Copien: Fit-Mix
Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer
Hardcover
144 Seiten
ZS-Verlag
Erscheint im April 2016
ISBN: 978-3-89883-529-9
Preis: 15,99 Euro



Karibische Bowl aus »Happy vegan«

sojafrei · glutenfrei · schnell · günstig · unter 350 Kalorien

PRO SCHÜSSEL

Kalorien	347
Fett	3,9 g
Kohlenhydrate	65,6 g
Ballaststoffe	12,6 g
Zucker	8,3 g
Eiweiß	16,7 g
WW-Punkte	9

ZUTATEN (1 Portion)

- 70 g Grünkohl, gehackt (alternativ: Spinat)
- 100 g gekochter Quinoa
- 80 g gekochte schwarze Bohnen
- 125 ml Ananassalsa
- 80 g Ananas (stückig oder crushed)
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

ZUBEREITUNG

Den Boden eines Topfes dünn mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Grünkohl hinzugeben, abdecken und dampfgaren, bis der Grünkohl sich hellgrün verfärbt (etwa 1 Minute). Umrühren, bis alles hellgrün und weich ist, dann das Wasser abgießen.
Wenn Sie möchten, können Sie die Quinoa und/oder die Bohnen untermischen, um sie etwas aufzuwärmen.
(Ich mag diese Bowl am liebsten, wenn alles außer Salsa, Ananas und Frühlingszwiebeln warm ist.)
Alles in eine Schüssel geben und mit Salsa, Ananas und Frühlingszwiebeln vermengen. Einige Frühlingszwiebelringe für die Garnitur aufbewahren. Falls gewünscht, können Sie abschließend etwas Chilisauce aufträufeln.