

Beskow, Katy:

Einfach vegan. Schnelle Rezepte mit 5 Zutaten für jeden Tag / Katy Beskow ; mit Fotos von Luke Albert. - Cadolzburg, 2020. - 223 Seiten.

Aus dem Englischen übersetzt

Xeo 252 BE

71544965

Borst, Maartje:

Vegane Lieblingsskuchen. Süße und salzige Klassiker, die glücklich machen / Maartje Borst ; Fotos: Lisette Kreisler. - Münster, 2021. - 175 Seiten. Aus dem Niederländischen übersetzt

Xeo 252 BO

71558751

Lieblingsskuchen wie von Oma und das vegan, laktosefrei, ohne Butter, Eier und Milch. Maartje Borst macht mit über 80 Rezepten Lust auf veganes Backen. Mit der Erfahrung aus ihrem Café in Amsterdam und viel Liebe kreiert Maartje einfache und gelingsichere Rezepte für die heimische Kaffeetafel. Neben veganen Kuchen, Torten und Plätzchen zeigt sie Anfänger:innen und Fortgeschrittenen, wie aus wenigen Zutaten im Handumdrehen Basics wie Mürbe- und Hefeteig, Frischkäse-Toppings oder Baiser werden. Sie gibt jede Menge wertvolle Tipps und durch ihre liebevollen Illustrationen geht das Nachbacken noch müheloser von der Hand.

Brunke, Elisa:

No meat today. Burger, Hack oder Gulasch: Geliebte Klassiker vegan interpretiert. - 2020. - 167 Seiten

Xeo 252 BR

71541143

Rezepte und Tipps zu veganen Fleischalternativen. Lassen Sie sich überraschen, wie authentisch Gulasch aus Jackfruit schmeckt!

Dusy, Tanja:

Vegan for Future. 160 Rezepte & gute Gründe, keine tierischen Produkte zu essen. Für mehr Tierwohl / Tanja Dusy ; Inga Pfannebecker. - Igling, 2020. - 191 Seiten

Xeo 252 DU

71541588

Dymek, Marta:

Zufällig vegan – International. 100 internationale Rezepte mit regionalem Gemüse – nicht nur für Veganer. - Berlin, 2020. - 269 Seiten

Xeo 252 DY

71540850

Flury, Doris:

Eat good vegan food. Mit maximal sechs Zutaten ; gesund und alltags-tauglich für die ganze Familie. - München, 2021. - 175 Seiten

Xeo 252 FL

71553747

Die veganen Rezepte der Ernährungswissenschaftlerin, Bloggerin und Mutter, besser bekannt als Mrs Flury, sind nicht nur alltagstauglich, gelingsicher und kindereprobt, sondern auch Grundlage für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Vor allem sind sie eines: krass lecker! Alle Gerichte kommen mit maximal sechs Zutaten aus und sind leicht nachzukochen. Entdecken Sie veganes Backen, Frühstück, Mittag-, Abendessen, Snacks und Low carb vegan, glutenfrei vegan, Rezepte mit wenig Zucker und vielen Proteinen, Blitzrezepte und viele Infos zu einer ausgewogenen Ernährung und Nährwertangaben.

„Mrs Flury“ zeigt auf ihrem YouTube-Kanal, wie einfach die Zubereitung ist. Die Rezepte zum Nachlesen gibt es auf Ihrem Blog mrsflury.com.

Freyberg, Regine:

Vegan rock you. Das Kochbuch. 100 % family style / Regine & Ansgar Freyberg. München, 2022. - 206 Seiten

Xeo 252 FR

71566196

Der Drummer von „The BossHoss“ lebt vegan. Seit Ansgar vor einiger Zeit durch ein Projekt die Vorteile von veganer Ernährung feststellte, lebt der Berliner ohne tierische Produkte. Seine Frau Regine und die drei Kinder übrigens auch. Zusammen beweisen sie, dass vegane Ernährung nicht nur was für gesundheitsvernarnte Weltverbesserer ist und weder teuer noch kompliziert sein muss. Hier verraten sie über 70 ihrer liebsten veganen Gerichte, die easy und schnell nachzukochen sind, geben Tipps, wie auch Kinder gerne gesund essen und verraten, welche Vorteile vegane Ernährung sonst noch in ihr Leben brachte.

Grundkochbuch vegan. Alle wichtigen Kochtechniken und Rezepte Schritt für Schritt. Bielefeld, 2021. - 248 Seiten. (Dr. Oetker)

Xeo 252 GR

71558032

Das Standardwerk klärt Mythen auf und beantwortet die wichtigsten Fragen zur Ernährung. Es umfasst Kochtechniken und Rezepte für alle kulinarischen Lebenslagen: Von Snacks, Aufstrichen und Vorspeisen über Hauptgerichte bis hin zu Desserts.

Just, Nicole:**Die vegane Jeden-Tag-Küche.** Brandneue

Rezepte von La Veganista / Nicole Just ;
Fotografie: Vivi D'Angelo. - München, 2021. -
190 Seiten

Xeo 252 JU

71552741

„La Veganista“ präsentiert vegane Rezepte für jede Jahreszeit und ohne Ersatzprodukte. Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse sind die Hauptzutaten, die täglich eingesetzt werden, optimal mit Nährstoffen versorgen und überall erhältlich sind. Wenn Sie auf Tofu, Seitan und vegane Burger aus Erbsenprotein verzichten und stattdessen mit natürlichen Zutaten kochen wollen, sind die mehr als 80 Rezepte genau das Richtige für Sie. Die Autorin kocht mit Saisonkalender, heimischen Gemüsesorten sowie nährstoffreichen Saaten und kombiniert kreativ. Die Rezepte gehen schnell und stehen oft in nur 35 Minuten auf dem Tisch.

Loße, Caroline:**Vegane Heimatküche.** 50 Lieblingsrezepte

von Kohlrouladen bis Apfelkühle. - München, 2020. - 183 Seiten

Xeo 252 LO

71545840

Bodenständig vegan! Probieren Sie Gerichte wie Pilz-Gulasch, Rote-Bete-Schupfnudeln oder Kohlrouladen.

Merz, Lena:**Vegan rundum versorgt.** Rezepte für jeden

Tag ; mit ausführlichem Nährstoff-Check / Lena Merz ; Katrin Winner (Fotos). - München, 2020. -
160 Seiten. (Gesund essen)

SW: Gesunde Ernährung / Vegane Ernährung

Xeo 252 ME

71544883

Mills, Ella:**Quick & Easy - Köstliches auf Pflanzenbasis.** 10 - 20 Minuten ; Kochen auf Vorrat.

Über 100 vegane Rezepte. - Berlin, 2020. - 270
Seiten. Aus dem Englischen übersetzt

SW: Vegane Ernährung / Vorkochen / Schnelle
Küche

Xeo 252 MI

71540900

Rittenau, Niko:**Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch.**

Kompaktes Wissen, leckere Rezepte. Abwechslungsreiche Ernährung mit dem Baukastensystem / mit Sebastian Copien. - München, 2020. -

255 Seiten

Xeo 252 RI

71305869

Kreieren Sie unzählige Rezeptvarianten für Frühstück, Mittag-, Abendessen und Desserts. Sie erfahren alles Wichtige zu Nährstoffen und erhalten eine Warenkunde. Das gleichnamige Sachbuch mit wissenschaftlichen Antworten auf kritische Fragen zu pflanzlicher Ernährung finden Sie unter **Vcl 2 RI** – oder Sie bestellen es mit der Mediennummer 7151524 vor.

Schneider, Anna:**Raw Bites.** Vegane Süßigkeiten. Naturbelas-

sen. Lecker. Energy Balls. Müslis & Aufstriche /
Anna Schneider ; Deniz Retzer. - Mainz, 2021. -

156 Seiten

Xeo 252 SCHN

71557820

„Raw Bites“ werden ausschließlich mit Datteln gesüßt. Das Zusammenspiel von Nüssen, Kernen und Saaten aller Art mit Kokosöl machen sie zu einer wertvollen Köstlichkeit. Im Einführungsteil wird auf jede Zutat eingegangen, Empfehlungen für den Einkauf und Zubereitungsalternativen sorgen für Variantenreichtum. Die drei Rezeptteile des Buches führen unweigerlich zu multiplen Geschmacksexplosionen.

Schober, Corinna:**Vegan backen** / Corinna Schober. Fotografie:

Juni, Coco Lang, Mathias Neubauer. - München, 2021. - 62 Seiten. (Küchenratgeber)

Xeo 252 SCHO

71551326

Die Autorin zeigt, wie leicht Sie vegan backen können und wie einfach Kuchen, Gebäck, Kekse, Blechkuchen und Torten gelingen. Die Anleitungen für veganen Mürbe- und Rührteig zu Beginn des Buches ermöglichen Ihnen, die Rezepte aus dem Buch nachzubacken und machen es einfach, die beliebtesten Klassiker aus Ihrem eigenen Repertoire auch in vegan herzustellen: Rührkuchen, Kekse, Törtchen, Obstkuchen, Muffins, ...

Selber machen statt kaufen – Vegane

Küche. 123 vegane Alternativen – gesünder und nachhaltiger ohne Fertigprodukte / Hrsg. von smarticular.net. - Berlin, 2021. - 189 Seiten
Xeo 252 SE
71558274

Wenn Sie bisher von den veganen Ersatzprodukten im Laden abgeschreckt wurden, möchten wir Sie einladen, selbst gemachte Alternativen auszuprobieren. Wer sich öfter pflanzlich ernähren möchte, braucht nicht auf herzhaft aromatische Aromen von Käse, Burgern, Wurst & Co. zu verzichten, denn fast alle pflanzlichen Alternativen zu typischen tierischen Lebensmitteln lassen sich einfach selber machen. Abwechslungsreiche, gehaltvolle und gesunde Gerichte gelingen auch mit Soja-Alternativen wie Kichererbsen, Bohnen, Saaten und Nüssen. Selbermachen spart nicht nur Geld, es macht auch Spaß!

Steuer, Nadine:

Einfach vegantastisch! Vegane Rezepte für deinen Alltag. / Nadine Steuer ; Philipp Steuer. - Reutlingen, 2020. - 212 Seiten
Xeo 252 STE
71539637

Dieses Buch zeigt einfache und schnelle vegane Rezepte, mit denen Sie ohne große Vorratshaltung und umfangreiche Kenntnisse immer etwas Leckeres und Nachhaltiges auf den Teller zaubern: Süße Naschereien und Kuchen, herzhaft Brot, Salate, Vorspeisen, schmackhafte Hauptgerichte und sündige Nachtische. Genießen Sie mehr als 70 vegane Koch- und Backrezepte der bekannten YouTuber Nadine „Kupferfuchs“ und Philipp Steuer.

Tierschutz genießen. Das Backbuch / Deutscher Tierschutzbund e.V. - Berlin, 2020. - 223 Seiten
Xeo 252 TI
71545800

Trunz, Rebekka:

Green Protein. 75 geniale vegane Rezepte mit dem extra Eiweiß-Kick. München, 2021. - 124 Seiten
SW: Vegane Ernährung / Protein
Xeo 252 TR
71542544

Proteine sollten in keiner Mahlzeit fehlen. Sie spenden unseren Muskeln Kraft und sorgen dafür, dass der Stoffwechsel richtig funktioniert. Ihren Bedarf können Sie auch ohne tierisches Eiweiß decken, indem Sie natürliche pflanzliche Proteinquellen anzapfen. Hülsenfrüchte, Nüsse und Keimlinge verwandeln die 75 genialen veganen Rezepte in diesem Buch in - schmackhafte Eiweiß-Bomben.

Vegan! - Das Goldene von GU. Tierfreie Rezepte zum Glänzen und Genießen. München, 2020. - 400 Seiten
Xeo 252 VE
71542373

Diese Rezepte zeigen, wie einfach und schnell die vegane Küche ohne tierische Zutaten funktioniert und wie hervorragend rein pflanzliche Rezepte schmecken. Dabei ist für jeden Geschmack etwas dabei: mit oder ohne Soja, glutenfrei, low carb, no carb sowie milcheiweißfrei. Egal ob Single, Großfamilie, Party mit Freunden oder Meal Prep fürs Büro.

Weber, Anne-Katrin:

Deftig vegan. Schmoren, rösten, grillen, gratinieren, karamellisieren... Ohne raffinierten Zucker, weizen- und laktosefrei! Und mit Soja-Alternativen! / Autorin: Anne-Katrin Weber ; Fotos: Wolfgang Schardt. - Hilden, 2020. - 192 Seiten
Xeo 252 WE
71540949

Wiedemann, Christina:

Öfter mal vegan! Familienrezepte, die einfach allen schmecken. Stell dir vor, es gibt vegan und keiner merkt's! - Köln, 2021. - 144 Seiten
Xeo 252 WI
71555246

Lebensnah und unkompliziert: So funktioniert vegan mit Familie. Win-win-Rezepte: Geld sparen, etwas für Tiere tun und lecker essen. Auch wenn die Familie Spaghetti Bolognese, Burger, Gulasch und nachmittags ein Stück Kuchen liebt: Dieses Buch beweist, dass das alles auch vegan geht! Ihr habt Lust auf Röstaromen? Knusprig Überbackenes? Deftiges Street- und wahres Soulfood? Familienessen wie Linsen-Burger, Kohlrabischnitzel, Jackfruit-Gulasch und vegane Köttbullar geben Fleischgelüsten keine Chance! Einfach loslegen und sich überraschen lassen!

Zapatka, Bianca:

Vegan Cakeporn. 70 fantastische Rezepte für Kuchen, Torten und süße Köstlichkeiten. - München, 2021. - 269 Seiten

Xeo 252 ZA

71552702

Backen ohne Eier, Butter und Milch – geht das überhaupt? Ja! Die Food-Bloggerin teilt ihre Lieblingsrezepte von einfachen Rührküchen über Käsekuchen-Variationen und traumhaften Torten mit viel frischem Obst bis hin zu handlichen Muffins, Mini-Törtchen und Keksen. Hilfreiche Tipps zum gelingsicheren veganen Backen, Wissenswertes zu pflanzlichem Ei- und Milchersatz inklusive einer Umrechnungstabelle für verschiedene Backformen und -größen bieten die Grundlage für alle Hobbybäcker:-innen, Anfänger:-innen und Fans der veganen Küche!

Weiterlesen zum Thema Tierethik

Hagendorff, Thilo:

Was sich am Fleisch entscheidet. Über die politische Bedeutung von Tieren. - Marburg, 2021. – 289 Seiten.

SW: Tierschutz / Politik / Tierhaltung / Ernährung / Nutztier

Uas 421 HA

71551276

Die industrielle Nutzung und Tötung von Tieren hat weitreichende Implikationen auf ökologische, soziale und politische Fehlentwicklungen unserer Gesellschaft. Hagendorff zeigt die Mechanismen auf, die nicht nur zur Akzeptanz und Unterstützung von Gewalt gegenüber Tieren, sondern auch gegenüber Menschen führen. Die Abwendung aktueller Krisen ist untrennbar mit einem veränderten Umgang mit Tieren verknüpft. Eine von Frieden und gegenseitigem Respekt geprägte Gesellschaft ist ohne die Beendigung der globalen Tierindustrie nicht denkbar.

Mance, Henry:

Mit Tieren leben. Warum wir das Verhältnis zwischen Mensch und Tier neu definieren müssen. Zürich, 2021. – 478 Seiten

SW: Tierethik / Tierhaltung / Tierschutz / Tierrecht

Uas 421 MA

71558210

Wir verwöhnen unsere Haustiere, und abends grillen wir Rindersteaks. Wir sehen uns Naturdokumentationen an und wissen gleichzeitig, dass die meisten Nutztiere ein elendes Leben führen,

bis sie auf unseren Tellern landen. Henry Mance zeigt uns, wie wir diese Widersprüche auflösen und einen respektvolleren Umgang mit allen Arten dieses Planeten etablieren können.

Sasse, Peter:

Tiere sind die besseren Menschen. Ein Buch für Tierquäler und Tierschützer, Fleischesser und Vegetarier, Gläubige und Nichtgläubige. Bremen, 2016. – 222 Seiten

SW: Tierschutz / Tiernutzung / Tierversuch / Lebewesen

Uas 421 SA

71464992

Schildger, Bernd:

Mensch, Tier! Zürich, 2019. – 215 Seiten : Illustrationen

SW: Ethik / Tierschutz / Tierrecht

Uas 421 SCHI

71513749

Dieses Verzeichnis enthält nur eine Auswahl unserer veganen Koch- und Backbücher. Kommen Sie doch einfach zum Schmökern und Stöbern vorbei.

Auch online unter e-ausleihe-franken.de finden Sie Bücher zum Thema für Ihren E-Reader, Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop.

E-Ausleihe

Franken