



# Leseprobe

Carina Wohlleben

## Ganz entspannt vegan – Das Kochbuch

77 Rezepte für Alltag,  
Familie und Gäste

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 176

Erscheinungstermin: 02. November 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### So leicht kann vegan sein: Lieblingsrezepte für jeden Tag

Die vegane Küche ist unglaublich vielfältig – und kann ganz einfach und unkompliziert sein. In diesem Kochbuch versammelt Foodbloggerin Carina Wohlleben die besten Rezepte für das entspannte vegane Leben im Alltag und mit Familie. Ob Salate, Suppen, Frühstücksideen, Hauptgerichte, Desserts, Snacks oder Getränke: Alle Rezepte kommen mit einfachen Zutaten aus, und durch die leicht verständlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelangen sie garantiert – schnell und einfach.

Mit zahlreichen Tipps & Tricks zu veganen Basics, Warenkunde, Einkauf etc. aus Carina Wohllebens eigener Erfahrung und in ihrem Familienalltag bewährt. Damit dem entspannten Genuss nichts im Wege steht!

Die beliebtesten Rezepte von @vegan.wohl.leben und viele neue Ideen für den veganen Alltag. Die perfekte Ergänzung zum Sachbuch „Ganz entspannt vegan“.

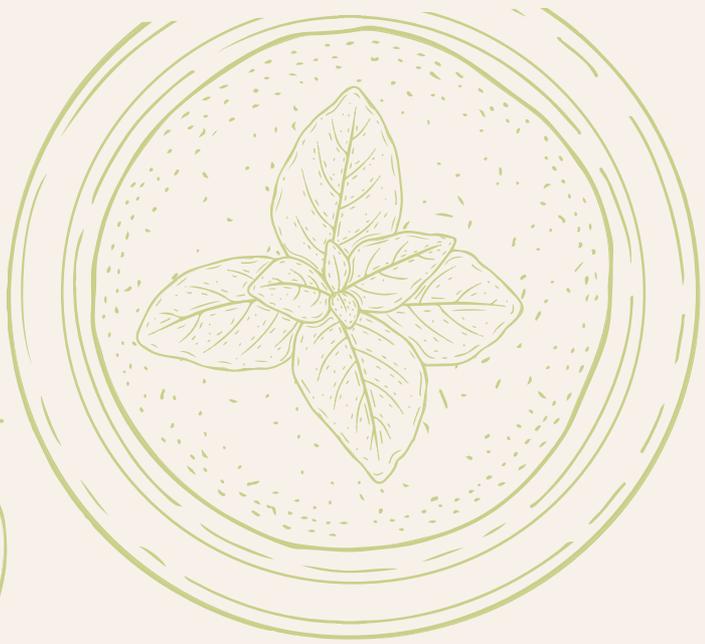


### Autor

## Carina Wohlleben

---

Carina Wohlleben, geboren 1991 in Adenau (Eifel), studierte Geografie sowie Naturschutz und Landschaftsökologie in Bonn und ist seit 2017 Teilhaberin der von ihrem Vater gegründeten Waldakademie. Im Jahr 2021 schloss sie eine Weiterbildung zur veganen Ernährungsberaterin ab und bietet seither neben Ernährungsberatungen auch vegane Kochkurse und Onlinekurse an. Ihre Erfahrungen und Rezepte teilt sie mit einer wachsenden Zahl an Followern auf Instagram



GANZ ENTSPANNT  
*vegan*

