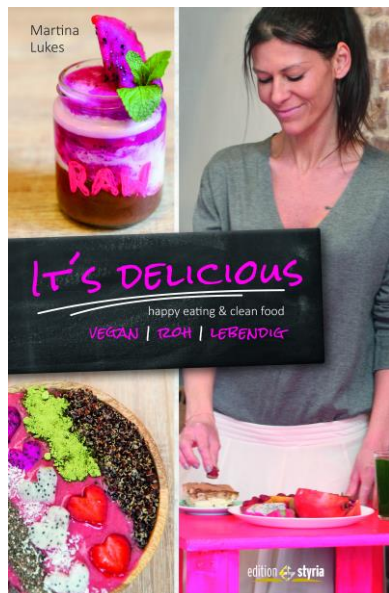


it's delicious

happy eating & clean food - vegan | roh | lebendig

von **Martina Lukes**



Kreative vegane Inspirationen für jeden Tag – damit macht Martina Lukes, Gastgeberin des „Delicious“ am Wiener Naschmarkt, Lust aufs Kochen. Essen, so ihr Credo, soll Spaß machen, genussvoll sein und viel Energie spenden. Dafür sorgen **frisches Biogemüse und -obst, nährstoffreiche Superfoods, originelle Rohkostrepte** und eine Küche, die sich ganz dem „Clean Eating“ verschreibt.

„Clean Eating“ bedeutet, bei der Ernährung ganz **auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel und chemische Zusätze zu verzichten**. Es geht dabei jedoch nicht um Angst vor Gewichtszunahme oder Kalorienzählen, sondern vielmehr darum, **dem Körper ganz bewusst „reine, saubere“ Nahrung zuzuführen**. „Clean Eater“ lehnen daher auch in Plastik abgepackte Lebensmittel ab und bevorzugen stets **frische Produkte**.

Ob Frühstück, Salate, Suppen, Hauptspeisen, Pizza, Desserts und Snack oder Drinks & Smoothies: Für **gesunden Genuss und überraschende Geschmackseffekte** ist gesorgt – Glücksgefühle inklusive.

Aus dem Inhalt: *Warmer Haferflockenbowl mit getrockneten Früchten und Mandelmilch | Schwarzer Reisnudel-Salat mit Rotkraut und Avocado | Süßkartoffelsuppe mit Koriander | Reisblätter mit Veggie-Füllung und Cashew-Chutney | Buchweizen-Rohkostpizza | Bananen-Chia-Wrap mit Beeren | Kohlchips mit Creamy Sour Cream | Löwenzahnsmoothie*

Die Autorin:

Martina Lukes wurde aus ethischen und gesundheitlichen Gründen Veganerin und lebt „vegan straight edge“. Sie hat am Wiener Naschmarkt ihr veganes Bistro „Delicious“ eröffnet und verwöhnt ihre Gäste mit kreativen und gesunden Köstlichkeiten. Ihre Speisen sind 100 Prozent bio, schenken positive Energie und machen glücklich. Sie ist außerdem als Vegan-Coach tätig und veranstaltet vegane Kochworkshops. www.delicious.or.at

edition styria

ISBN: 978-3-99011-076-8 | Format: 17,5 x 27 cm

Seiten: 160 | Broschur

Preis: € 24,90

Erscheinungstermin: 21. März 2016

Wir freuen uns über Ihr Interesse an diesem Titel und ersuchen Sie herzlich um einen Beleg Ihrer Besprechung via E-Mail oder per Post. Gerne stellen wir auch den Kontakt zur Autorin her!

Rückfrage: **Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**
E-Mail: presse@styriabooks.at | Tel.: 01 512 88 08-83