



Madeleine Blecher,
Małgosia Kaziszyn

Heute lieber mal vegan Sehnsuchtsrezepte für Neugierige

160 Seiten

Hardcover, 19 x 24,5 cm

EUR 27,00

ISBN 978-3-7088-0847-5

Kneipp Verlag Wien

ET 18. März 2024 (Sperrfrist)

Vegane Küche ohne stark verarbeitete Ersatzprodukte? Das geht! Die beiden veganen Ernährungsberaterinnen und Unternehmerinnen **Madeleine Blecher** und **Małgosia Kaziszyn** verraten wie und bringen ganz nebenbei auch noch alle an einen Tisch: die vegane Schwiegertochter ebenso wie den Papa, der seine Hausmannskost liebt, oder die beste Flexitarier-Freundin.

Heute lieber mal vegan versammelt Rezepte, die polnische und philippinische Kindheitserinnerungen der Autorinnen wecken, Menüs für unterschiedliche Jahreszeiten, Urlaubsrezepte mit Fernwehfaktor und süße Coffee Table Gerichte, die man am besten gemeinsam mit den Liebsten genießt - alle selbstverständlich vegan!

VEGAN FÜR HEUTE, MORGEN ODER JEDEN TAG

Madeleine und **Małgosia** kochen vegan – aus Leidenschaft, für ihre Gesundheit, für den Planeten und weil es einfach schmeckt!

In ihrem ersten Kochbuch verraten uns die beiden **Foodbloggerinnen** nun ihre **Lieblingsrezepte** – von Kindheitserinnerungen und Klassikern bis hin zu Fernwehgerichten und Rezepten aus ihrer veganen Konditorei für den besten Kuchen bei großen und kleinen Festen. Ihre Rezepte sind immer simpel, vielseitig und frei von stark verarbeiteten und teuren Ersatzprodukten.

- Von den beliebten Foodbloggerinnen & Influencerinnen mit eigener veganer Konditorei
- Der leichte Einstieg für Anfänger:innen, Umsteiger:innen und Neugierige
- Einfach vegan – ohne stark verarbeitete Ersatzprodukte

>> [Hier geht's zum Buch](#)

BLICK INS BUCH



Wisst ihr noch, wie das war, nach einem langen Tag mit Freunden dann zuhause beim Abendessen ganz aufgereggt von all den Erlebnissen zu erzählen? Genau dieses warme Gefühl bekommen wir auch, wenn wir von Papas Eintopf, Mamas Schokopudding oder Omas Apfelküchle naschen. Heute selbstverständlich vegan!

Wir haben polnische und philippinische Wurzeln, deshalb erkennst du möglicherweise nicht alle Rezepte aus deiner eigenen Kindheit, aber wir freuen uns sehr, dich in unsere Kindererinnerungen einzuladen.

Aus: **Heute lieber mal vegan**, M. Blecher / M. Kaziszyn, Kneipp Verlag Wien 2024
Foto: Flamingo Foto, Agata Freytag

Vegane Sehnsuchtsrezepte



Pilzragout mit Knödeln



Erdbeerkuchen mit Pudding

Fotos: Madeleine Blecher und Małgosia Kaziszyn

ÜBER DIE AUTORINNEN



Madeleine Blecher und **Małgosia Kaziszyn** verbinden in ihrem erfolgreichen Foodblog [plants.food.mind](#) ihre Liebe zu den Küchen ihrer asiatischen und polnischen Herkunft mit ihrem Wissen als vegane Ernährungsberaterinnen. Dieser besondere Mix aus Wohlfühlküche und den neuesten Foodtrends ist so bunt und aufregend wie die Lebensgeschichten dieser beiden Frauen. Ursprünglich aus der Wirtschaft kommend, leiten sie heute ihre eigene vegane Konditorei.

Fotos: (c) Flamingo Foto, Agata Freytag