

## Vegane Gaumenfreuden aus dem Mixer

Bunt, lecker und gesund: Heike Kügler-Anger stellt in ihrem Buch »Vegane Rohkostlichkeiten aus dem Mixer«, erschienen im pala-verlag, über 120 vegane Gerichte aus rohen Zutaten vor, die auf der Zunge zergehen und Abwechslung ins Glas und auf den Teller bringen. Smoothies, Suppen, Dips und Eiscremes, aber auch sättigende Hauptgerichte, lassen sich ganz fix im Mixer, mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine zubereiten. Weil alle Zutaten naturbelassen und unerhitzt sind, geht nichts von den köstlichen Aromen und wertvollen Inhaltsstoffen verloren. Ideal, um sich fit und gesund zu halten!

Der Apfel-Ingwer-Smoothie oder das Powerfrühstück sorgen zum Beispiel für den Frischekick am Morgen. In der Mittagspause liefern Salatwraps, gefüllte Paprika oder Gemüse mit Tomatendip und Erdnussdressing neue Energie. Und nach einem pikanten (rohen) Hauptgericht sind Desserts wie Pistazieneis oder Mousse au Chocolat das Richtige fürs süße Finale.

Alle Gerichte sind frei von tierischen Lebensmitteln und bedenklichen Zusatzstoffen. Daher sind sie auch für Allergiker eine leckere Alternative sowie für alle, die cholesterinfrei und fettarm essen möchten. Saisonale Empfehlungen erleichtern die Rezeptausswahl. Eine Warenkunde stellt beliebte »Superfoods« wie Chiasamen oder Gojibeeren vor.

Das Buch zeigt, wie einfach und abwechslungsreich es sein kann, öfter einmal vegane Rohkost zu genießen und sich etwas Gutes zu tun.

(1.452 Zeichen)

Heike Kügler-Anger  
**Vegane Rohkostlichkeiten  
aus dem Mixer**  
Smoothies, Suppen,  
Eiscreme und mehr  
pala-verlag, Darmstadt, 2013  
180 Seiten, Hardcover, 14,00 Euro  
ISBN: 978-3-89566-317-8



**Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:**  
pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt  
E-Mail: katrin.kolb@pala-verlag.de