

# Biokiste vegan

## Meine Lieblingsrezepte

Gebundene Ausgabe  
Franzi Schädel

**16,99 €**  
inkl. MwSt. **zzgl. Versand**



- Kochen mit der Biokiste – täglich frisch und konsequent vegan.
- Schnelle Gerichte mit regionalen Zutaten.

221x194x15mm (LxBxH)  
1. Auflage 2017  
Umschlag/Ausstattung: 70  
Farbfotos, Bindeart:  
Integralband  
Seiten: 144  
EAN: 9783440153635  
Art.-Nr.: 15363

**KOSMOS**

## Produktinformationen "Biokiste vegan"

Gerade für den Speiseplan von Veganern und Vegetariern bietet die Biokiste eine wechselnde Auswahl an regionalem und saisonalem Obst und Gemüse. Die Bloggerin Franzi Schädel zeigt, wie mit diesen frischen Zutaten eine ausgewogene vegane Ernährung umgesetzt werden kann. Ihre einfachen, schnellen Rezepte für jede Jahreszeit und jeden Anlass sind ein Genuss und kommen ganz ohne vegane Ersatzprodukte aus. Mit interessanten Specials: heimisches Superfood, Herstellung von Pflanzenmilch und -sahne, Fermentieren von Gemüse.

## Autor\*innen

Franzi Schädel

Franzi Schädel ist hauptberuflich Fotografin und entwickelt und testet in ihrer Freizeit leidenschaftlich gerne neue Koch- und Backideen ganz ohne tierische Produkte. Ihren Blog „Wo geht's zum Gemüseregal?“ füllt sie seit 2010 regelmäßig mit ihren veganen Rezepten.

[Mehr zur Person](#)