

WILLKOMMEN IN DER VEGANEN PROTEIN-KÜCHE!

Schön, dass du dieses Kochbuch für dich entdeckt hast. Ob einfach neugierig auf köstliche, proteinreiche Gerichte, langjährige*r Veganer*in oder Vegan-Einsteiger*in – du bist hier genau richtig!

Ich erinnere mich noch gut an meine eigene Suche nach veganen Proteinen. Ich habe mir ein Kochbuch nach dem nächsten gekauft und die Social Media Welt durchscrollt, nur um immer wieder auf dasselbe Vorurteil zu stoßen: »Als Veganer*in bekommst du keine Proteine.« Bestenfalls wurden mir viel zu süße und künstlich schmeckende Proteinshakes und immer die gleichen Bowls geboten. Lecker? Manchmal. Inspirierend? Eher nicht. Aber das ändert sich jetzt!

Dieses Buch ist deine Schatzkammer voller Rezepte, die so unglaublich lecker sind, dass selbst unverbesserliche Skeptiker staunen werden. Jedes Hauptgericht kommt auf über 30 g Protein – und das Beste: Du brauchst nie mehr als sechs Zutaten. Ich zeige dir, wie du ohne viel Aufwand leckere, proteinreiche Gerichte zauberst, die auch noch gesund sind.

Aber bevor wir in die Küche stürmen, möchte ich dich noch auf eine Entdeckungsreise mitnehmen. Was sind Proteine eigentlich? Wofür brauchst du sie und wie viele solltest du zu dir nehmen? Antworten darauf sowie meine Top 9 veganen Proteinquellen und viele Tipps zur Umsetzung einer entsprechenden Ernährung findest du auf den folgenden Seiten.

Also, schnapp dir ein leckeres Getränk, mach es dir gemütlich und lass dich von der Welt der veganen Proteine überraschen.

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit wünscht dir
Leandra