

**Buchvorstellung: „Plant
based. Meine veganen
Lieblingsrezepte“ von Elena
Carrière**

PLANT BASED

MEINE VEGANEN
LIEBLINGSREZEPTE

EMF



ELENA CARRIÈRE

Viele von euch kennen die Autorin dieses Buchs vielleicht aus dem Fernsehen. Genauer gesagt aus einer Model-Castingshow: Elena Carrière nahm 2016 bei GNTM teil und wurde 2.

Dass sie sich neben (und nach) dem Modeln auch mit veganer bzw. holistischer Ernährung, mit Frauenrechten und Bodypositivity beschäftigt, war mir neu – bis ihr Kochbuch beim EMF Verlag angekündigt wurde.

Da ich auch häufig vegan oder zumindest vegetarisch esse, fand ich das Buch sofort spannend. Auch die Fotografien von Annamaria Zinnau, die ich bisher nicht kannte, haben mich sehr angesprochen.

Also, schauen wir doch mal rein:



Inhalt

Das Buch gliedert sich in 7 Kapitel:

01 Grundlagen: Wie der Umstieg auf vegane Ernährung gelingen kann, ein kleiner Einblick in Elenas Routinen, ihre Ernährung, in Holistische Ernährung, vegane italienische Küche und ein Blick in Elenas Vorratsschrank

02 Tapas & Appetizer: Kleine Snacks für Zwischendurch oder herzhaftes Kleinigkeiten für Büffet oder Tapasrunde

03 Breakfast: Herzhaftes und süßes Frühstücksideen, von Porridge über Bowls bis zu Tofu-Scramble

04 Family & Friends: Herzhaftes Gerichte für Gäste oder den Alltag

05 Pasta & Italian Food: Veganes Nudelglück in diversen Variationen

06 Salate & Suppen: Warme und kalte Salate und wärmende Suppen

07 Sweets: Kleine und größere Naschereien, von Brownies über Cookies bis hin zu Zimtsternen



Kostprobe?

Der „Gebackene Zimtkürbis“ klingt schon mal sehr lecker, die „Ovenbaked oats“ mit Kakao, Erdnussmus und Schokodrops muss ich unbedingt mal noch ausprobieren und auch die „Cremigen Süßkartoffeln aus dem Ofen“. Der „Rote-Bete-Salat mit Linsen und Sprossen“ bringt einen optisch schon mal in Frühlingsstimmung und das „Peanut butter comfort Curry“ habe ich (mit anderem Gemüse) schon ausprobiert – mega lecker!

Als süßen Abschluss würde ich „Mandel-Karamell-Shortbread“ naschen oder auch „Salty caramel bars“ ausprobieren. Wie klingt das für euch?



Alles in allem finde ich das Buch einfach nur richtig sympathisch. Elena gibt Tipps, wie vegane Ernährung umsetzbar ist, lässt einen ein bisschen teilhaben an ihrem Alltag, ihrer Entwicklung und ihrer Begeisterung für gutes (und vor allem auch italienisches) Essen.

Ihre Rezepte sind einfach und lecker und machen mir großen Appetit, sie auszuprobieren. Ich hoffe, dass es euch ebenso gehen wird. Vielleicht habt ihr das Buch ja sogar schon im Regal stehen? Über eure Erfahrung und Meinung freue ich mich – hinterlasst mir gerne einen Kommentar!



Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche! Macht es euch schön!

Eure Judith

Elena Carrière

„Plant based. Meine veganen Lieblingsrezepte“

EMF Verlag

Hardcover, 22,00 Euro

ISBN: 978-3-74590901-2