

# slowly veggie!

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN



4,95 €

## VEGANE WOHLFÜHLKÜCHE

WEISSKOHLWICKEL MIT  
PILZFÜLLUNG, SENFSAUCE  
UND SELLERIEPÜREE

EINFACHE  
REZEPTE!  
WENIG  
AUFWAND

# 55

## VEGANE REZEPTE

Herrlich deftige und traditionelle Gerichte für die kalte Jahreszeit – alle rein pflanzlich und daher perfekt für einen leckeren Veganuary



### EATBETTER

Ernährungstipps für einen gesunden Darm

### FREIHEIT PUR

Die schönsten Ziele für Naturliebhaber

### JETZT NEU!

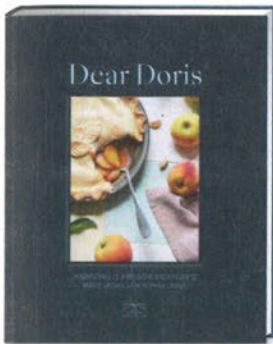
Unser Lieblingsgetränk: Dattel-Gewürz-Latte

Rezepte, die glücklich machen.



## DAS SCHMECKT NACH KINDHEIT

Fischstäbchen und Spinat: Ein Kultgericht! Iglo hat die Kombi nun auch als pflanzliche Alternative auf den Markt gebracht. Die „Fischstäbchen“ sind auf Reis- und Weizen-Basis, der Spinat bekommt durch Soja-Drink die typische Cremigkeit. Beides überzeugt geschmacklich auf ganzer Linie. Perfekt, wenn es mal schnell gehen muss oder man einfach ein bisschen nostalgisch ist und ein Wohlfühlgericht braucht (jeweils um 2 Euro, von Iglo)



**Dear Doris**  
von Sophia Lewis  
(29 Euro, ZS Verlag)



**Jeden Tag Vegan**  
von Katy Beskow  
(28 Euro, Ars Vivendi)



**Heftig Deftig Vegan**  
von Sebastian Copien  
(20 Euro, südwest Verlag)

## BUCH-EMPFEHLUNGEN ZUM SCHMÖKERN UND GENIESSEN

Unsere aktuellen Lieblingsbücher verbindet eins: Sie alle zeigen die pure Vielfalt der veganen Küche! Rezepte voller Aromen und Tipps, wie man intensiven Geschmack aus Gemüse holt, hat Koch Sebastian Copien gesammelt. Einfache pflanzliche Ideen für jeden Tag gibt Food-Bloggerin Katy Beskow in ihrem Buch. Ein Highlight des Winters ist das liebevolle Backbuch von Sophia Lewis. Mit ihrer Tochter hat sie während des Lockdowns 2020 die Backrezepte ihrer Großmutter Doris in vegane und gesündere Varianten verwandelt. Eine Hommage an die traditionelle britische Backkunst!



*Gutes Design ist zeitlos!  
Das Original stammt  
aus den 1960er-Jahren*

## AUFERWACHT

MIT „UNVERLOREN“ HAT FOTOGRAFIN UND AUTORIN SUSANNE KATZENBERG EIN PROJEKT GESTARTET, DASS ALTE HANDWERKSKUNST AUFLEBEN LÄSST. DARAUS ENTSTANDEN IST EINE REPRODUKTION DER VASE „TINI“ (AB 53 EURO) DES GESCHLOSSENEN TRADITIONSUNTERNEHMENS „WEIMARER PORZELLAN“. IM ZUGEHÖRIGEN BUCH (30 EURO, EDITION BRAUS) ZEICHNET SIE AUSSERDEM DIE LANGE PORZELLAN-TRADITION THÜRINGENS UND IHRE KULTURELLE BEDEUTUNG NACH. [www.projekt-unverloren.de](http://www.projekt-unverloren.de)



## GEMÜSE NEUENTDECKT

Knuspriges für zwischendurch? Für den Snack-Hunger sind die neuen Gemüse-Sticks von Aoste perfekt. Im Ofen gebacken und mit Olivenöl und Kräutern verfeinert enthalten sie deutlich weniger Fett als herkömmliche Chips. Unser Tipp: Klein gehackt sind die Sticks ein buntes Topping für Salate und

Dips. Gibt's in den Sorten Karotte, Rote Bete und Tomate-Paprika (40 g um 2 Euro, von Aoste)

