Gaz Oakley
Vegan Christmas

Extrait du livre

Vegan Christmas
de Gaz Oakley
Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana

https://www.editions-narayana.fr/b24035

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

GAZ OAKLEY

VEGAN Christmas

ÜBER 70 WUNDERVOLLE REZEPTE FÜR WEIHNACHTEN DES KULT AVANT-GARDE VEGANERS

Unimedica

VEGAN Christmas

EINFÜHRUNG 6

ZUTATEN & AUSSTATTUNG 8

WEIHNACHTSMORGEN 10

PARTY-SNACKS & KLEINE MAHLZEITEN 22

HAUPTSACHEN 62

DAS DRUM UND DRAN 92

RESTEVERWERTUNG 118

HINTERHER 134

ESSBARE GESCHENKE 160

REGISTER 172

DANK 175

EINFÜHRUNG

Weihnachten ist die Zeit zum Feiern und glücklich sein. Ich habe Weihnachten immer geliebt und als ich klein war, sorgte meine Familie immer dafür, dass die Weihnachtszeit etwas ganz Besonderes war. Mein Vater ist ein großartiger Koch und das Essen spielte immer eine große Rolle bei unseren Feierlichkeiten.

Als ich selbst Koch wurde, übernahm ich die Verantwortung für das Essen am ersten Weihnachtsfeiertag von meinem Vater und es war ein großartiges Gefühl, der Familie mein Essen zu servieren. Nachdem ich begonnen hatte, mich vegan zu ernähren, gab ich mir extra Mühe. Ich wollte nicht, dass die anderen das Gefühl hatten, etwas zu verpassen.

Ich habe dieses ultimative vegane Weihnachts-Kochbuch zusammengestellt, damit ihr extravagantes festliches veganes Essen zubereiten könnt. Ich bin sehr stolz auf die Rezepte in diesem Buch und kann euch versichern, dass sie mit unglaublichen festlichen Aromen vollgepackt sind. Es sind einige richtige Hits dabei, mit denen ihr eure Lieben an Weihnachten sicher beeindrucken werdet.

Ich wünsche mir, dass das Weihnachtsessen von möglichst vielen Menschen die ruhige, glückliche Zeit reflektiert. Umso weniger tierische Produkte auf dem Esstisch, umso besser, und ich hoffe, dass die Rezepte in meinem Buch euch dazu inspirieren werden, mein persönliches Ziel zu teilen und zu erreichen.

Vielen Dank, dass ihr mein Buch gekauft habt.

FRÖHLICHE WEIHNACHTEN!

Gaz

PASTINAKEN-*Vanille-*SUPPE

Auf diese gewagte Kombination von Pastinaken und Vanille bin ich gekommen, als ich noch im Restaurant Le Gallois arbeitete. Vanille passt richtig gut zur erdigen Cremigkeit der Pastinaken.

2 EL Rapsöl oder Wasser
4 Bananenschalotten, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe,
8 Pastinaken, geschält und in 2 cm große Stücke geschnitten
2 Zweige frischer Thymian
440 ml (knapp 2 cups) Gemüsebrühe
440 ml (knapp 2 cups) Mandelmilch
1 Vanilleschote
3 EL Zitronensaft
Meersalz und Pfeffer

ZUM SERVIEREN
60 g (½ cup) Haselnusskerne
50 g (½ cup) getrocknete Cranberrys
Ein paar Zweige frischer Thymian oder Rosmarin
Hochwertiges Olivenöl

Für
6 Portionen

Zeit
40 Minuten

Schwierigkeit
2/10

GF

Das Öl oder Wasser in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin zart dünsten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, dann Pastinaken und Thymianzweige zufügen.

Die Temperatur auf sehr niedrige Stufe reduzieren und den Topf mit dem Deckel verschließen. Die Pastinaken unter häufigem Rühren 15 Minuten dünsten, bis sie zart sind.

Brühe und Milch unterrühren. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herausschaben. Mark und Schote zu den anderen Zutaten in den Topf geben und die Flüssigkeit zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und die Vanilleschote entfernen.

Die Suppe vorsichtig in den Standmixer umfüllen und glatt pürieren. Zurück in den Topf füllen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken, um die Aromen richtig schön zu unterstreichen.

In vorgewärmten Schüsseln oder Bechern servieren, garniert mit Haselnusskernen, Cranberrys und frischen Kräutern. Abschließend jeweils noch etwas natives Olivenöl auf jede Portion träufeln.

»KEIN-TRUTHAHN« *mit Füllung,* GEWICKELT IN GAZS DURCHWACHSENEN »FRÜHSTÜCKSSPECK«

Die Zubereitung ist eine technische Herausforderung, aber spätestens, wenn man den Braten anschneidet, weiß man, dass es die Mühe wert war. Ich bin überzeugt, dass dieses Rezept sich gut dafür eignet, Menschen davon zu überzeugen, dass man auch an Weihnachten kein Fleisch essen muss. Die Aromen hier sind einfach unglaublich!

FÜR DEN »TRUTHAHN«

FEUCHTE ZUTATEN
240 ml (1 cup) Soja- oder Hafermilch
10 g (½ cup) getrocknete Pilze
Olivenöl, zum Braten
1 Zwiebel, fein gewürfelt und zart gedünstet
3 Knoblauchzehen, fein gehackt und zart gedünstet
120 ml (½ cup) Weißwein
50 g (¼ cup) Kichererbsen aus der Dose, abgespült und abgetropft
110 g fester Tofu, trocken getupft
3 EL weiße Miso-Paste
2 TL Ahornsirup
1 EL getrockneter Estragon
1 EL getrockneter Thymian
2 TL getrockneter Rosmarin
1 TL getrockneter Salbei
1 TL Cayennepfeffer
2 TL Meersalz
1 EL zerstoßener schwarzer Pfeffer

TROCKENE ZUTATEN
300 g (2 ¾ cups) Seitan (Pulver)
50 g (½ cup) Kichererbsenmehl
2 EL Nährhefe

FÜR DIE GEWÜRZMISCHUNG

4 EL gemischte getrocknete Kräuter
1 TL Cayennepfeffer
½ TL Zwiebelsalz

FÜR DIE BRÜHE

960 ml (4 cups) Gemüsebrühe
480 ml (2 cups) Weißwein
2 Zweige frischer Rosmarin
2 Zweige frischer Thymian
1 Zwiebel, geviertelt
1 Handvoll getrocknete Pilze
1 Lorbeerblatt
3 Knoblauchzehen, geschält
1 Prise Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer

FÜR DIE FÜLLUNG

1 Menge Süßkartoffel-Maronen-Füllung (Seite 116), den letzten Schritt der Zubereitung überspringen

FÜR DEN »SPECKMANTEL«

3 EL Cranberry-Orangen-Sauce (Seite 112)
8 Scheiben durchwachsener »Frühstücksspeck« (Seite 12)
3 EL Ahornsirup

Für
8 Portionen
Zeit
120 Minuten
Schwierigkeit
7/10

Wer eine Sojaprodukte-Allergie hat, kann statt dem Tofu 50 g zusätzliche Kichererbsen verwenden. Außerdem eine sojafreie Miso-Paste verwenden (oder sie ganz weglassen).

Gazs

BESCHWIPSTE MINCE PIES

Es fühlt sich besonders weihnachtlich an und ist etwas ganz Besonderes, wenn man seine Mince Pies selbst macht. Also spielt eine coole Weihnachtsplaylist ab und macht euch an die Arbeit.

FÜR DIE FÜLLUNG
300 g (2 gestrichene cups) gemischte Trockenfrüchte
2 Äpfel (z.B. Braeburn), geraspelt
Saft und Abrieb von 1 Bio-Orange
Saft und Abrieb von ½ Bio-Zitrone
120 ml (½ cup) Agavendicksaft
1 TL gemahlener Piment
60 ml (¼ cup) veganer Brandy

FÜR DEN MÜRBETEIG
1 Menge süßer Mürbeteig (Seite 142)
Zucker, zum Bestreuen

Ergibt
12 Stück

Zeit
35 Minuten

Schwierigkeit
5/10

In einer großen Schüssel die Zutaten für die Füllung sorgfältig vermengen. Abgedeckt über Nacht bzw. mindestens 12 Stunden ziehen lassen und zwischendurch gelegentlich umrühren, wenn möglich. Die Mince-Pie-Füllung in sterilisierte Einmachgläser (Seite 112) füllen – im Kühlschrank ist sie 2 Monate haltbar.

Wenn ihr so weit seid, die Mince Pies zu backen, ein Brötchen- oder Muffinblech ausfetten und den Backofen auf 180 °C vorheizen. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen und den Mürbeteig darauf 3 mm dick ausrollen.

Aus dem ausgerollten Teig Kreise ausstechen, die in die Vertiefungen im Brötchenblech passen, die Vertiefungen damit auslegen und jeweils einen Teelöffel der Füllung daraufgeben. Für die Teigdeckel Formen nach Belieben ausstechen, auf die Füllung legen und an den Seiten sanft andrücken. Die Oberfläche leicht mit Zucker bestreuen und im vorgeheizten Ofen 12–15 Minuten goldbraun backen.

Die Mince Pies abkühlen lassen und dann mit meinem Glühwein (Seite 170) servieren oder schön verpacken und Freunden und Familie schenken.

Glüh-WEIN

Dieses Rezept könnt ihr auch ganz einfach in einen Apfel-Glühwein umwandeln. Einfach 1 l veganen Apfelwein statt Rotwein verwenden.

- 1 Flasche (750 ml) veganer Rotwein
- Saft und Abrieb von 2 Bio-Clementinen
- 1 Vanilleschote, längs halbiert und das Mark herausgeschabt
- 50 g (¼ cup) Zucker
- 4 Gewürznelken
- 2 Zimtstange
- 1 TL frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Sternanis

Für
4 Portionen

Zeit
20 Minuten

Schwierigkeit
2/10

GF

Die Hälfte des Weins in einen großen Topf füllen. Ein paar Streifen der Clementinenschale in den Wein geben (das trägt einen wunderbaren Geschmack bei) und den Saft frisch hineinpressen. Vanilleschote und -mark zufügen, gefolgt von den restlichen Zutaten.

Den Topf auf den Herd stellen und den Wein auf mittlerer Stufe zum Sieden bringen. Etwa 10 Minuten sieden lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Nach 10 Minuten den restlichen Wein zufügen und die Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren. Sobald der Glühwein wieder richtig schön heiß ist, könnt ihr ihn in euren Lieblingsweihnachtsbechern oder hitzebeständigen Gläsern servieren.

Abbildung **Seite 169**.

REGISTER

A Apfel-Zimt-Crumble 140
Aprikosen: Gefüllter Kürbisbraten 68
Süßkartoffel-Maronen-Füllung 116
Arancini, Butternusskürbis 32-5
Auberginen: Festlicher Nusskranz 82-4
Gefüllte Auberginen 78-8

B **Bananen**, karamellisiert 16
Brokkoli, Gegrillte Brokkolini 110
Blumenkohl: Blumenkohl-Lauch-Auflauf mit Kräuterkruste »Käse« 96
Bratensauce, Weißwein 67
Bratlinge, Kartoffeln 128
Brot: »Fischstäbchen«-Mini-Burger 46-8
Chili-Rosmarin-Brötchen-Fondue 58-60
»Welsh Rarebits« 40
Butternusskürbis: Butternusskürbis-Arancini 32-5
Festlicher Nusskranz 82-4
Gefüllter Kürbisbraten 68
Winterlicher Salat 133

C Canapés, »Räucherlachs«-Canapés mit »Frischkäse«, Kapern und Dill 24
Cashewkerne: Pilz-Wraps mit Hoisin-Sauce 50-2
Butternusskürbis-Arancini 32-5
Schokoladen-Orangen-»Raw-Cheesecake« 150
Hasselback-Kartoffeln mit »Käsesauce« 108
Blumenkohl-Lauch-Auflauf mit Kräuterkruste 96
Zitronen-Dill-»Käse« 158
Pistazien-Cranberry-»Käserolle« 156
Chili-Rosmarin-Brötchen-Fondue 58-60
»Räucherlachs«-Canapés mit »Frischkäse«, Kapern und Dill 24
Trüffel-»Frischkäse« 156
»Welsh Rarebits« 40
Chili-Rosmarin-Brötchen-Fondue 58-60
Chilischoten: Chili-Rosmarin-Brötchen-Fondue 58-60
»Rindfleisch«-Chili-Stir-Fry 130-2
Christmas Pudding 138
Cranberrys: Cranberry-Orangen-Sauce 112
BBQ-»Ribs« mit süßer Cranberry-Glasur 36-8
Crème-Brûlée-Törtchen 142-4
Curry: Weihnachtliches Korma 122-4

D Donut-Windbeutel, frittiert 152-4

E Energieschub für den Morgen danach 155
Erbsenpüree, »Jakobsmuscheln« mit krossem »Speck« 26-8

F Festlicher Nusskranz 82-4
»Fischstäbchen«-Mini-Burger mit Sriracha-Mayo 46-8
Fondue, Chili-Rosmarin-Brötchen 58-60
»Frischkäse«: »Räucherlachs«-Canapés 24
Tiramisu 136
Trüffel-»Frischkäse« 156
Füllung, Süßkartoffel-Maronen 116

G Gazs weltbeste Röstkartoffeln 102
Gazs Beschwipste Mince Pies 168
Getränke: Energieschub für den Morgen danach 155
Glühwein 170
Heiße Schokolade mit Gewürzen 146
Gyros 126

H Hoisin-Sauce 50-2

J Jaffa Cakes 166
»Jakobsmuscheln« mit krossem »Speck« 26-8
Joghurt, Minze 126

K **Kaffee**: Tiramisu 136
Kartoffeln: Kartoffel-Bratlinge 128
Gazs weltbeste Röstkartoffeln 102

Hasselback-Kartoffeln mit »Käsesauce« 108
»Käse«: Butternusskürbis-Arancini 32-5
Hasselback-Kartoffeln mit »Käsesauce« 108
Blumenkohl-Lauch-Auflauf mit Kräuterkruste 96
Zitronen-Dill-»Käse« 158
Pistazien-Cranberry-»Käserolle« 156
Kichererbsen: Weihnachtliches Korma 122-4
Festlicher Nusskranz 82-4
Mini »Sausage-Rolls« 42-4
Durchwachsener »Frühstücksspeck« 12-14
»Nicht-Truthahn« mit Füllung 64-6
BBQ-»Ribs« mit süßer Cranberry-Glasur 36-8
Süßkartoffel-Maronen-Füllung 116
Kohl: Kartoffel-Bratlinge 128
Rotkohl, geschmort in Portwein und Balsamessig 98
Kokos-Bounties 164
Kokoscreme: Frittierte Donut-Windbeutel 152-4
Tiramisu 136
Kokosmilch: Schokoladen-Orangen-»Raw-Cheesecake« 150
Weihnachtliches Korma 122-4
Crème-Brûlée-Törtchen 142-4
Kokos-Panna-Cotta mit gegrillter Mango 148
Blumenkohl-Lauch-Auflauf mit Kräuterkruste 96
Kokosnuss: Kokos-Bounties 164
Kokos-»Speck«-Stückchen 100
Gesunde Rocky Roads 163
Korma, weihnachtliches 122-4
Kürbis, in der Pfanne gebraten 117

L **»Lachs«**: »Räucherlachs«-Canapés mit »Frischkäse«, Kapern und Dill 24
Lauch: Blumenkohl-Lauch-Auflauf mit Kräuterkruste 96
»Truthahn«-Lauch-Pie 120
Quiches 54-6
Linsen: Pikante Pilz-Linsen-Päckchen 86-8

M **Macadamianusskerne**: Schokoladen-Orangen-»Raw-Cheesecake« 150
Mandeln: Mandelkrokant 152-4
Schokoladen-Orangen-»Raw-Cheesecake« 150
Mandelmilch: Crème-Brûlée-Törtchen 142-4
Tiramisu 136
Mangos: Kokos-Panna-Cotta mit gegrillter Mango 148
Maronen: Festlicher Nusskranz 82-4
Sexy Rosenkohl 100
Gefüllter Kürbisbraten 68
Süßkartoffel-Maronen-Füllung 116
Der ultimative Weihnachtsbraten 70-2
Mayo, Sriracha 46-8
Meerrettichsauce 112
Mini-Burger, »Fischstäbchen« 46-8
Minze: Minzsauce 112
Minzjoghurt 126
Mince Pies, Gazs beschwipste 168
Möhren: Gebratene Orangen-Möhren 104
»Räucherlachs«-Canapés mit »Frischkäse«, Kapern und Dill 24
»Mozzarella«, Butternusskürbis-Arancini, gefüllt mit 32-5
Muffins: Tofu-Benedict 18

N **Nüsse**: Festlicher Nusskranz 82-4
Gesunde Rocky Roads 163
Gefüllter Kürbisbraten 68

O **Orangen**: Schokoladen-Orangen-»Raw-Cheesecake« 150
Cranberry-Orangen-Sauce 112
Jaffa Cakes 166
Gebackene Orangen-Möhren 104

P **Palmkol**: Winterlicher Salat 133
Panna Cotta, Kokos-, mit gegrillter Mango 148
Pastinaken: Gebratene Pastinaken mit Ahornsirup 106
Pastinaken-Vanille-Suppe 30
Pâté, Pilz 158
Pies: Gazs beschwipste Mince Pies 168
»Truthahn«-Lauch-Pie 120
Pilze: Pilz-Wraps 50-2
Pilz-Pâté 158
Pikante Pilz-Linsen-Päckchen 86-8
Weißwein-Bratensauce 67
»Jakobsmuscheln« mit krossem »Speck« 26-8
Gefüllter »Nicht«-Truthahn 64-6

Gefüllter Kürbisbraten 68
Süßkartoffel-Waffeln mit sautierten Pilzen 20
Pistazien-Cranberry-»Käserolle« 156
Plätzchen, weihnachtliche 162

Q Quiches 54-6
Quinoa: Gefüllte Auberginen 78-80
Winterlicher Salat 133

R **Reis**: Butternusskürbis-Arancini 32-5
Gefüllter Kürbisbraten 68
Winterlicher Salat 133
»Rindfleisch«: Gyros 126
»Rinderbraten« mit Rosmarin, Rotwein, Knoblauch 74-6
»Rindfleisch«-Chili-Stir-Fry 130-2
Der ultimative Weihnachtsbraten 70-2
Roggenbrot: »Räucherlachs«-Canapés mit »Frischkäse«, Kapern und Dill 24
Rosenkohl: Kartoffel-Bratlinge 128
Sexy Rosenkohl 100
Rote Bete: »Rinderbraten« mit Rosmarin, Rotwein, Knoblauch und Jus 74-6
Karamellisierte Rote Bete mit Walnüssen 99
Rum: Tiramisu 136

S Salat, lauwarm 133
Saucen: »Sauce Hollandaise« 18
Meerrettichsauce 112
Saucen, weihnachtliche 112
Schalotten-Tarte-Tatin 90
Schokolade: Kokos-Bounties 164
Schokoladen-Orangen-»Raw-Cheesecake« 150
Frittierte Donut-Windbeutel 152-4
Gesunde Rocky Roads 163
Jaffa Cakes 166
Heiße Schokolade mit Gewürzen 146
Schokoladen-Orangen-»Raw-Cheesecake« 150
Schwarze Bohnen: »Rinderbraten« mit Rosmarin, Rotwein, Knoblauch und Jus 74-6
Selleriepüree 111
»Speck«: Kokos-»Speck«-Stückchen 100
»Würste im Speckmantel« 94
Quiches 54-6
»Jakobsmuscheln« mit krossem »Speck« 26-8
Durchwachsener »Frühstücksspeck« 12-14
»Kein-Truthahn« mit Füllung, gewickelt in Gazs durchwachsenen »Frühstücksspeck« 64-6
Spinat: Tofu Benedict 18
Sriracha-Mayo 46-8
Suppe, Pastinaken-Vanille 30
Süßkartoffeln: Weihnachtliches Korma 122-4
Süßkartoffel-Maronen-Füllung 116
Süßkartoffel-Waffeln mit sautierten Pilzen 20

T Tahini-Dressing 78-80
Tartes: Crème-Brûlée-Törtchen 142-4
Schalotten-Tarte-Tatin 90
Tiramisu 136
Tofu: »Fischstäbchen«-Mini-Burger 46-8
Quiches 54-6
Durchwachsener »Frühstücksspeck« 12-14
»Nicht-Truthahn« mit Füllung 64-6
Tofu Benedict 18
Trockenfrüchte: Christmas Pudding 138
Gazs Beschwipste Mince Pies 168
Gesunde Rocky Roads 163
Trüffel-»Frischkäse« 156
»Truthahn«: Weihnachtliches Korma 122-4
»Truthahn«-Lauch-Pie 120
»Kein-Truthahn« mit Füllung, gewickelt in Gazs durchwachsenen »Frühstücksspeck« 64-6

W Waffeln, Süßkartoffeln 20
Walnusskerne, karamellisierte Rote Bete 99
Weihnachtliches Korma 122-4
Weihnachtliche Plätzchen 162
Wein: Glühwein 170
Weißwein-Bratensauce 67
»Rinderbraten« mit Rosmarin, Rotwein, Knoblauch und Jus 74-6
»Welsh Rarebits« 40
Windbeutel, frittierte Donut- 152-4
Wraps, Pilz-Wraps mit Hoisin-Sauce 50-2
»Würste«: Mini »Sausage-Rolls« 42-4
»Würste im Speckmantel« 94

Y Yorkshire Puddings 114

Z **Zwiebeln**: Gefüllter Kürbisbraten 68
»Welsh Rarebits« 40

IMPRESSUM

Gaz Oakley
Vegan Christmas
Über 70 wundervolle Rezepte für Weihnachten
des Kult Avant-Garde Veganers
1. Auflage 2018
ISBN: 978-3-96257-060-6
© Narayana Verlag GmbH 2018

Vegan Christmas
Over 70 Amazing Recipes for the Festive Season
by Avant-Garde Vegan
Text copyright © 2018 Gaz Oakley
Design and layout copyright © 2018 Quadrille Publishing
Art direction und design: Maeve Bargman
Food Fotograf: Simon Smith
Livestyle Fotograf: Peter O'Sullivan
Prop styling: Luis Peral, with Gaz Oakley
Food styling: Gaz Oakley

Übersetzt aus dem Englischen von Carla Gröppel-Wegener, www.translating-kitchen.com
Satz: Nicole Laka, www.nima-typografik.de

Herausgeber:
Unimedica im Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2, D- 79400 Kandern
www.unimedica.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.
Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).
Die Empfehlungen dieses Buches wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Gaz Oakley rettet Weihnachten!

Adieu Weihnachtsgans – das vegane Schlaraffenland wartet mit Süßkartoffelwaffeln, festlichem Nussbratenkranz, dem ultimativen Weihnachtsbraten, beschwipstem Tiramisu, Crème-Brûlée-Tartelettes und einem köstlichen Zimt-Apfel-Crumble.

Nach seinem erfolgreichen Debüt VEGAN 100 bietet Gaz Oakley in seinem zweiten Kochbuch nicht nur vegane Köstlichkeiten für den traditionellen Weihnachtsabend, sondern hat auch an das Frühstück, das Mittag- und Festessen an den Feiertagen gedacht. Grandioses Partyfood für Schlemmertreffen mit Freunden runden das Buch ab.

Merry Christmas – diese Weihnachten werden snacktakulär!

9 783962 570606

AVANT-GARDE VEGAN BY GAZ OAKLEY

Gaz Oakley

Vegan Christmas

Über 70 wundervolle Rezepte für Weihnachten des Kult Avant-Garde Veganers

176 pages, relié
sera disponible en 2018

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr