



**Max La Manna**

**You can cook this!**

**Alles verwenden, nichts verschwenden: 135 schnelle vegetarische und vegane Rezepte für jeden Tag. Das Kochbuch des Social-Media-Stars Max La Manna**

Ausgezeichnet als das **weltweit beste vegane Kochbuch** bei den **Gourmand World Cookbook Awards 2023**.

**Vegetarische Rezepte – schnell, einfach und günstig**

Die Low-Waste-Revolution! Mit **135 Gemüserezepten** in einem Kochbuch liefert Social-Media-Liebling Max La Manna **einfache und schnelle Gerichte** mit den **30 meist verschwendeten Lebensmitteln**. Er zeigt, wie das ganze Gemüse verwertet, Reste verarbeitet und Lebensmittel clever gelagert werden. Und mit seinen One-Pot-Gerichten, gesunden Feierabendrezepten und Desserts bringt er nicht nur Veggie-Fans ganz locker auf den Geschmack der **nachhaltigen Küche**.

**Einfache Gerichte, große Wirkung:**

- **Lernen vom Low-Waste-Experten:** Max La Manna begeistert täglich Tausende Follower\*innen mit seiner einfachen, aber erstklassigen Gemüseküche
- **Nachhaltig kochen:** Tipps zum Einkauf und der richtigen Lagerung helfen, das Beste aus allen Zutaten herauszuholen
- **135 einfache Veggie-Rezepte für jeden Tag:** von Blumenkohl-Ragu? und Fettucine mit Kirschtomaten über Knoblauch-Chili-Ramen bis zu den besten Buttermilch-Pancakes
- **Auf Nimmerwiederverschwenden:** So einfach werden aus den 30 meist verschwendeten Lebensmitteln echte Köstlichkeiten - ob selbstgemachte Brühe aus Gemüseabfällen oder eine spektakuläre Tarte Soleil mit schlaff gewordenem Blattgemüse
- **Umweltbewusst genießen:** Das perfekte Kochbuch für alle, die mit zeitgemäßer Küche und gesunden vegetarischen Rezepten nicht nur sich selbst etwas Gutes tun möchten

**Zero Waste – maximaler Genuss**

Altes Brot, braune Bananen oder schrumpelige Mo?hren? Kein Problem! In diesem Kochbuch verrät Max La Manna seine **besten Gemüserezepte und Tipps für die eigene Zero Waste Küche**. Außerdem zeigt Max, wie sich mit viel Spaß, Leichtigkeit und einem knappen Budget leckere **vegane und vegetarische Gerichte** zaubern lassen: von knusprigem Butterreis mit Kirschen über Leftover-Sandwich und einfache Bohnen-Pilz-Kasserolle bis zum Triple-Chocolate-Geburtstagskuchen. Voller Geschmack bei minimalem Abfall – **so geht nachhaltig kochen heute!**

**Super einfach, super lecker! Das Kochbuch des Social-Media-Stars Max La Manna mit 135 schnellen Rezepten und Tipps für die nachhaltige Zero Waste Küche.**



**Max La Manna**

**You can cook this!**

**Alles verwenden, nichts verschwenden: 135 schnelle vegetarische und vegane Rezepte für jeden Tag. Das Kochbuch des Social-Media-Stars Max La Manna**



ISBN 978-3-8310-4789-5  
288 Seiten, 198 x 253 mm  
Mit farbigen Fotos  
€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)