



# Vegan im Job

Wie kann ich mich unterwegs und im Beruf lecker & gesund vegan ernähren, wenn es in der Kantine kein veganes Gericht gibt und auch kein veganes Restaurant um die Ecke ist?

Patrick Bolk stellt in seinem neuen Buch »Vegan im Job« über 60 leckere Rezepte zum Mitnehmen oder für eine schnelle Zubereitung im Büro vor. Denn nicht nur Smoothies und Sandwiches lassen sich super für unterwegs mitnehmen. In der Lunchbox oder der guten alten Tupperdose sind Müsli, Chia-Pudding, Kartoffelsalat, Mediterraner Nudelsalat oder Linsenbällchen mit Dipp ein gesundes und köstliches »Lunch to go«.

Es lohnt sich, Zeit für gesunde Verpflegung auch für unterwegs zu investieren: Ohne Fastfood & Co sind wir fitter, leistungsfähiger und stressresistenter. Denn: »Wer viel und hart arbeitet, der braucht Energie, und Energie bekommen wir doch vor allem über unsere Nahrung«, so Patrick Bolk.



Patrick Bolk:  
Vegan im Job

Über 60 schnelle und gesunde  
Rezepte - auch für unterwegs  
Paperback, Klappenbroschur  
144 Seiten, ca. 50 Farbfotos  
Südwest-Verlag, April 2015  
ISBN: 978-3-517-09374-1  
Preis: 14,99 Euro (D)



Bilder: Marika Jessen · Aus: Vegan im Job

# Vegane Hausmannskost

Lieben Sie es herzhaft? Dann darf diese Gewürzlinie in Ihrer Küche nicht fehlen! Ob als köstliche Marinade für die vegane Grillparty mit Sojasteak und Tofu-Feta, für veganes Rührei oder für veganes Tzatziki: Einfach die natürlichen Gewürzmischungen einrühren und die Entfaltung der deftig-scharfen Aromen genießen!

Die Salzburger Kochbuch-Autorin Daniela Friedl (»Vegane Hausmannskost«, »Schnelle vegane Küche«) hat jetzt eine Gewürzlinie entwickelt, mit der Sie ganz einfach und 100 % tierfreundlich herzhaften Geschmack zaubern!



## Gewinnen Sie ein Gewürzpaket!

»Freiheit für Tiere« verlost unter allen Zuschriften - ob Bestellungen oder Leserrückmeldungen - bis zum 31. Juni 2015 drei Gewürzpakete!



## Vegane Hausmannskost: Gewürzlinie

- Tofu Feta ● Vegane Eierspeise
- Sojaghurt Kräuter ● Soja Steak BBQ
- Soja Steak Rustikal ● Soja Steak Pfeffer

Preis pro Dose: 7,99 Euro

Alles ohne tierische Bestandteile, künstliche Aromen,  
Glutamat und sonstige Zusätze

Bestell-Shop: [www.vegane-hausmannskost.com](http://www.vegane-hausmannskost.com)