



Leseprobe

Hanna Olvenmark

Nachhaltig kochen unter 1 Euro

»So isst man im Jahr 2022!« *Münchner Merkur*

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 18. April 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Gesund, günstig und gut essen? Geht!

Gesund kochen ist zeitaufwändig, anstrengend und vor allem teuer? Falsch! Man kann auch mit wenig Geld, Aufwand und Kochkenntnissen gesunde Gerichte zaubern. Das Beste? Die sind sogar klimaneutral und schmecken so nicht nur uns, sondern auch der Umwelt. In ihrem Buch verrät Ernährungsberaterin und Food-Bloggerin Hanna Olvenmark über 50 leckere vegetarische Rezepte, wobei jedes Gericht unter ein Euro kostet. Ein weiteres Highlight: Einkaufslisten für den Wocheneinkauf für unter 30 Euro. Daneben finden Leser*innen in dem Buch jede Menge Tipps und Tricks für günstige Lunch-Pausen im Büro oder das Dinnerdate am Abend. Alles gut, günstig und nachhaltig!

Autor

Hanna Olvenmark

Hanna Olvenmark ist eine Ernährungsberaterin, Spiegel-Bestsellerautorin und erfolgreiche Food-Bloggerin aus Schweden. Auf ihrem Blog gibt es jede Menge leckere, nachhaltige aber trotzdem günstige Rezepte und tolle Tipps und Tricks für ein günstiges und umweltfreundliches Leben. In Schweden gilt die 33-Jährige mittlerweile als der Superstar der leckeren, nachhaltigen und günstigen Küche. Vor kurzem veröffentlichte sie ihr drittes Buch aus der Reihe "Under Tian", in dem es um nachhaltiges und günstiges Essen unterwegs geht. Hanna ist Mutter und kaufte sich als echte Naturliebhaberin kürzlich eine Hütte in den Wäldern von Schweden.

