Vařit *zdravě* může každý

Lenka Jarošová

Tato kniha přináší spoustu inspirace, jak uvařit jednoduše, snadno a rychle veganská jídla z dostupných surovin, obsahuje i recepty na jídla bez lepku. V kuchařce se dozvíte, čím jsou použité potraviny prospěšné, zaujme vás příběh, jak kuchařka vznikala, ale ten nejdůležitější recept, který kniha přináší, vám napomůže k rozhodnutí, proč taková jídla vařit a jak si poradit s tím, aby nám zachutnala.

Obsah:

Jak to všechno začalo 2
Příprava 30
Vaření 32
Klíčení 36
Odšťavňování 38
Recepty 40