

11.01.2022 - 10:24 Uhr

## Veganuary: Neues Betty Bossi Kochbuch macht vegane Ernährung einfach



Zürich (ots) -

Vegan kochen liegt im Trend. Die Anzahl Veganerinnen und Veganer in der Schweiz hat sich im letzten Jahr verdoppelt. Wer Lust hat, öfter auf tierische Produkte zu verzichten, ist mit dem neuen Kochbuch "Vegan" von Betty Bossi gut beraten. Es zeigt, wie eine gesunde vegane Ernährung funktioniert und wie einfach und genussreich sie sein kann.

Vegane Rezepte enthalten oft viele und teils schwierig erhältliche Zutaten. Doch vegan Kochen muss nicht kompliziert sein. Das beweist Betty Bossi mit dem neuen Kochbuch "Vegan", welches 75 einfache und genussvolle Rezepte für Frühstück, Hauptgerichte und Desserts enthält. Das Besondere am neuen Kochbuch? Es enthält neben angesagten Rezepten der aktuellen Vegan-Küche auch vegan interpretierte Klassiker wie Zürcher Geschnetzeltes und Älplermagronen. Sogar ein Rührei oder ein Cheesecake gehen vegan - alles einfach und gelingsicher, typisch Betty Bossi.

### "A grain, a green and a bean"

Zudem zeigt das vegane Standardwerk, worauf es bei der veganen Ernährung ankommt, damit sie ausgewogen und gesund ist. "A grain, a green and a bean" (engl. ein Korn, ein Gemüse und eine Bohne) ist die einfache Formel für ein ausgewogenes veganes Gericht. Dabei enthält der Teller zur Hälfte Gemüse und Obst, ein Viertel Stärkebeilage und ein Viertel Eiweiss. Insbesondere die Eiweiss- und Fettquellen müssen sorgfältig ausgewählt werden, damit der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Immer supplementiert werden muss das Vitamin B12, da es in pflanzlichen Lebensmitteln nicht enthalten ist.

Wer die vegane Ernährung ausprobieren möchte, findet das neue Kochbuch "Vegan" auf [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch) für CHF 14.95 (in Deutsch, Französisch oder Italienisch).

Weitere Informationen zum Vegan-Kochbuch: [www.bettybossi.ch/vegan](http://www.bettybossi.ch/vegan)

Weitere Informationen zur veganen Ernährung: [www.bettybossi.ch/vegankochen](http://www.bettybossi.ch/vegankochen)

Quelle zur veganen Ernährung in der Schweiz: <https://de.statista.com/themen/3360/vegetarismus-und-veganismus-in-der-schweiz/>

### Betty Bossi - der einfachste Weg zum Genuss

Betty Bossi ist das führende Schweizer Kulinarik-Unternehmen. Seit 1956 begleitet die fiktive Köchin und Kultfigur Betty Bossi alle auf dem einfachsten Weg zum Genuss - mit einfachen und gelingsicheren Rezepten, cleveren Küchenhelfern und innovativen Food-Produkten.

Pressekontakt:

Medienkontakt

Barbara Federi, stellvertretende Leiterin Unternehmenskommunikation

Tel. +41 44 209 19 73, [kommunikation@bettybossi.ch](mailto:kommunikation@bettybossi.ch)

### Medieninhalte



*Titelseite des neuen Kochbuches "Vegan" / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.ch/de/nr/100068198](http://www.presseportal.ch/de/nr/100068198) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "ots/Betty Bossi AG"*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100068198/100883737> abgerufen werden.