



SEBASTIAN COPIEN

## Gesunde Küche für Eilige

Du hast einen Mixer in deiner Küche stehen? Vegan-Food-Chef Sebastian Copien zeigt aromatische Rezepte aus dem Blender.

Eigentlich wissen wir es ja besser: Brot und Brötchen sättigen kaum und sind nährstoffarm und doch schieben wir uns die Scheiben und Hälften in den Mund, wenn es schnell gehen muss. Für genau die Situationen, eben dann, wenn wir im Stress sind, hat der Kochprofi Sebastian Copien gesunde Rezepte entwickelt. Flott, frisch, vegan: Copien schnappt sich allerlei Gemüse, Obst sowie Kräuter und zaubert daraus sowohl Smoothiebowl, Suppen, Saucen und Sorbets als auch Brotaufstriche und Desserts.

Kein langes In-der-Küche-Stehen, kein großes Tamtam – und doch sehen Gerichte verlockend aus, wovon du dich auf den nächsten Seiten selbst überzeugen kannst. Weiße Winter-Bowl, Hot Golden-Mixer-Shake, Tomatensuppe mit

Cashewsahne, Süßkartoffel-Kokosaufstrich: Alle Rezepte dauern in der Zubereitung rund 10-15 Minuten. Heißer Tipp also für Gesundheitsbewusste mit wenig Zeit und auch für all diejenigen, die ihren Mixer lieben, aber über Smoothie-Rezepte noch nicht hinausgekommen sind.

ALLE REZEPTE STAMMEN AUS:



Sebastian Copien  
**fit-MIX**  
Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer

Verlag  
Seiten, 29,90 €

# VEGAN WORLD

**32** REZEPTSEITEN ZUM HERAUSNEHMEN

WORLD

**NEU! 1,95 €**

## BACKSCHULE

SO KLAPPT'S  
**OHNE**  
MILCH UND EI

SÜSSE UND  
HERZHAFTE REZEPTE

## KLIMAWANDEL IN DEN ALPEN

ABSCHIED VOM  
**WINTER-  
SPORT?**

## SWEET DREAMS

TORTEN, PRALINEN,  
**SCHOKOLADE**

## ZUSATZSTOFFE

**GEFÄHRLICH**  
ODER UNBEDENKLICH?

THE BAKING ISSUE



**1,95  
EURO**

0 6

