

Presstext

Lenas bunte und ausgefallene Foodkreationen sind nicht nur ein absoluter Hingucker, sie sorgen einfach für gute Laune und machen richtig Appetit. Ganz ohne ernährungswissenschaftlichen Dogmatismus, dafür mit viel Leichtigkeit, ansteckender Kreativität und Probierfreude zeigt *Lenaliciously*, welch großen Spaß veganes Kochen machen kann. Für sie kommen vor allem abwechslungsreiche, gesunde und vollwertige Gerichte auf den Tisch - dazwischen darf es auch gerne mal ein kleiner Zuckerkick sein. Mit ihren ungewöhnlichen herzhaften und süßen Rezeptideen von Bananenbrot-Cups, Schoko-Tacos über pikantes Porridge bis hin zu Sushi-Waffeln und der fantasievollen Fotografie feiert die Food-Bloggerin ein Fest für alle Sinne.

Die rund hundert unkomplizierten Rezepte lassen sich ohne großen Aufwand mit leicht erhältlichen Zutaten nachkochen und sehen einfach toll aus.



Die 20-jährige **Lena Pfetzer** alias *lenaliciously* ist die Neuentdeckung im Universum der Food-Blogger. 2014 begann sie, Fotos ihrer außergewöhnlich kreativen und farbenfrohen veganen Gerichte auf Instagram zu posten. Mittlerweile folgen der jungen Baden-Württembergern unter **@lenaliciously** 70.000 begeisterte Anhänger in der Fotocommunity. Als die Vegetarierin aufgrund eine Lebensmittelun-

verträglichkeit ihre Ernährung auf vegan umstellen musste, wurde ihre Lust am Kochen und Experimentieren mit Essen geweckt. Gepaart mit ihrer Freude am Fotografieren und der gewissen Prise Kreativität zaubert sie so die ausgefallensten Gerichte auf den Teller. Seit zwei Jahren versorgt sie ihre wachsende Fangemeinde zudem auf ihrem Blog regelmäßig mit neuen Rezeptideen.

KNESEBECK
Das besondere Buch



Lena Pfetzer

Lenaliciously **Bunte Powerküche**

Gebunden, 256 Seiten,
mit 150 farbigen Abbildungen,
Preis € 25,- [D] 25,70 [A]
ISBN 978-3-95728-099-2
Erscheinungstermin 12. April 2018

Weitere Informationen unter:
<http://www.lenaliciously.com/>
Facebook: /Lenaliciously
Instagram: @lenaliciously
YouTube: Lenaliciously

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover sowie bis zu drei der folgenden Fotografien (sowie die dazugehörigen Rezepte) zum Abdruck freigegeben: S. 2-3, S. 17, S. 39, S. 61, S. 71, S. 73, S. 76, S. 98, S. 109, S. 121, S. 123, S. 151, S. 179, S. 197, S. 219, S. 236, S. 249.

Pressebilder

Lena Pfetzer: Lenaliciously

KNESEBECK

Das besondere Buch



Bild 1
Seite 17
Erdnussbutter-Schoko-Smoothie mit Quinoa Crunch



Bild 2
Seite 39
Rote-Bete-Smooths



Bild 3
Seite 61
Mandel-Pancake-Ecken mit Vanille-Mandel-Bananen-Eis



Bild 4
Seite 71
Schokolade-Hirse-Waffeln mit Kokoscreme



Bild 5
Seite 73
Matcha-Waffeln mit Quinoa-Zucchini-Tomaten-Füllung



Bild 6
Seite 76
Sushi-Waffeln



Bild 7
Seite 98
Karotten-Pizza



Bild 8
Seite 109
Schokoladen-Tacos mit Cashew-Eis



Bild 9
Seite 121
Ravioli mit Hanfsamen-Pesto



Bild 10
Seite 123
Mac no Cheese mit gerösteten
Kartoffelscheiben



Bild 11
Seite 151
Buchweizen-Salat mit Obst
und Gemüse



Bild 12
Seite 179
Schoko-Kekse mit cremigem
Kern



Bild 13
Seite 197
Bananenbrot-Cups mit Kara-
mellfüllung und
Cashewcreme



Bild 14
Seite 219
Mango-Ingwer-Eis



Bild 15
Seite 236
Rote-Bete-Riegel



Bild 16
Seite 249
Salziges Müsli



Bild 17
Stimmungsbild



Bild 18
Autorenfoto 1
Lena Pfetzer



Bild 19

Autorenfoto 2

Lena Pfetzer

**Copyright Rezeptfotos:
Lena Pfetzer/Knesebeck Verlag**

**Copyright Autorenfotos:
Erik Mosoni/Knesebeck Verlag**

**Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Druckdaten. Bis zu drei Fotos, ein Autorenfoto sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.
Online dürfen Sie gern mehr Bilder (in geringerer Auflösung) zeigen. Für TV-Beiträge können Sie ebenfalls mehr Bildmaterial verwenden. Melden Sie sich dazu gern bei uns!**