

Presstext

Wer die Wanderschuhe schnürt und sich in Richtung Gipfel aufmacht oder auf zwei Rädern das Panorama entlang der Passstraße genießen will, braucht Energie, so viel ist sicher. Doch auch für gemütliche Ausflüge ins Freie ist ein sättigender Snack im Picknickkorb genau das Richtige.

Für Genuss und Power im Grünen sorgen die abwechslungsreichen Rezepte in diesem Buch. Eingeteilt in fünf Kapitel – Basics, stärkendes Frühstück am Morgen, Kraftspender für unterwegs, Snacks und wohltuende Dinnergerichte zum Auffüllen der Energiespeicher – finden sich hier zahlreiche vegetarische Rezepte, um gut gestärkt ins nächste Abenteuer zu starten. Von Pancakes, selbst gebackenem Brot über Energieriegel, süße und pikante Kuchen für die Jausenbox oder auch erfrischende Getränke und wohligh kraftspendende Eintöpfe: Hier wird kulinarisch alles geboten, was das Outdoor-Herz begehrt. Stay hungry for adventures!



Jessica Lerchenmüller, geboren im Vorarlberg, entdeckte während ihres Studiums nicht nur die Leidenschaft zum Kochen, sondern auch die Liebe zur Fotografie. 2015 gründete sie den Food-Blog *vollmundig*, der heute ein Kreativstudio für Rezeptentwicklung,

Food-Styling und -Fotografie sowie internationale Reisereportagen ist. Neue Ideen findet die Kochbuchautorin draußen und unterwegs – wie beispielsweise beim Brainstorming auf dem Rennrad.

KNESEBECK
Das besondere Buch



Jessica Lerchenmüller

Hungry for Adventures *Rezepte zum Wandern, Radfahren und Genießen im Grünen*

**Gebunden, 176 Seiten,
mit ca. 80 farbigen Abbildungen
Preis € 28,00 [D] 28,80 [A]
ISBN 978-3-95728-690-1
Erscheinungstermin 23. Februar 2023**

Die Autorin im Netz:

www.vollmundig.org
Instagram: @vollmundig_

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor:innenfoto sowie bis zu drei Fotografien sowie die dazugehörigen Rezepte zum Abdruck freigegeben. Sprechen Sie uns gerne an!

Pressebilder

Jessica Lerchenmüller: Hungry for Adventures

KNESEBECK

Das besondere Buch



Bild 1
Seite 6



Bild 2
Seite 43
Smørrebrød mit Cottage-
Cheese-Kichererbsen



Bild 3
Seite 45
Hirse-Porridge mit Honigbir-
nen & Granola



Bild 4
Seite 63
Möhren-Apfel Crumble



Bild 5
Seite 79
Bananenbrot



Bild 6
Seite 95
Serpentinenkekse



Bild 7
Seite 99
Käselaugen



Bild 8
Seite 110
Zucchini-Kichererbsen-Brot



Bild 9
Seite 119
Kürbisbrot



Bild 10
Seite 122



Bild 11
Seite 131
Himbeer-Granola-Eispops



Bild 12
Seite 139
Gnocchi-Pfanne mit Zucchini
& Feta



Bild 13
Seite 141
Blumenkohlpizza mit Zucchini
& Burrata



Bild 14
Seite 161
Laksa-Curry



Bild 15
Seite 167
Birnen-Zwiebel-Quiche mit
Bergkäse



Bild 16
Seite 168
Erfrischender Ingwer-Minz-
Drink



Bild 17
Seite 173



Bild 18
Zusatzfoto

Copyright:
Jessica Lerchenmüller/Knesebeck Verlag

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Druckdaten. Bis zu drei Fotos, ein Autorinnenfoto 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!