

Mit dem Kapitel „Gemütlich Kochen“ kannst du dir Zeit nehmen, egal ob alleine oder zum Kochen mit Freunden. Hier gibt es die aus Polen bekannten Piroggen (Teigtaschen) oder auch ein indisches Kokos-Blumenkohl-Curry.

Das Kapitel „Salate, Beilagen und Dips“ bietet Beilagen oder Ideen für die nächste Grillparty: Bulgursalat, würzige Ofen-Wedges oder BBQ-Blumenkohlwings mit Dip.

Das letzte Kapitel „Desserts und süße Snacks“ widmet sich dem Nachtsch, den kleinen Leckerein für Zwischendurch und zeigt, wie man für jeden Anlass vegan backen kann.

Ich hoffe, dass du in diesem Buch, egal zu

welchem Anlass, neue Lieblingsrezepte für dich und deine Lieben finden wirst und du so glückliche Momente schaffen kannst.

Ich bin schon auf dein Feedback gespannt!

Über die Rezepte hinaus teile ich meine Tipps und Tricks für eine vegane Küche mit dir, um dir den Einstieg in die vegane Ernährung zu erleichtern. Davor möchte ich in den nächsten Kapiteln meine ganz persönliche Geschichte mit dir teilen. Kochen und backen waren, im Gegensatz zu heute, nicht immer ein positiver Teil meines Lebens.

Wer ich bin und wie meine Leidenschaft und die Freude am Kochen und Backen

entstanden sind, möchte ich dir erzählen.



# HI, ICH BIN ANJA ALIAS BYANJUSHKA

...und hätte mir jemand vor 5 Jahren erzählt, dass ich heute als Bloggerin meine Zeit damit verbringe, vegane Rezepte zu teilen und meine ganz persönliche Geschichte zu erzählen, dann hätte ich es nicht geglaubt. Zu diesem Zeitpunkt war ich weder vegan noch gesund und glücklich.

Neben meinem Blog bin ich Studentin der Erziehungswissenschaften mit einer großen Leidenschaft fürs Schreiben,

Kochen und Backen. Im Oktober 2015 habe ich meinen Instagram-Account byanjushka ins Leben gerufen. Herz des Ganzen ist mein polnischer Spitzname Anjushka. Zu Beginn war mir selbst nicht klar, wohin mich meine Reise führen wird. Ich habe einfach damit angefangen, meine Geschichte zu erzählen – eine Geschichte, in der das Thema Essen eine ganz andere Rolle spielte als heute. Der Anfang dieser Geschichte führte vier Jahre später sogar zu meinem gleichnamigen Blog ([www.byanjushka.com](http://www.byanjushka.com)), wo ich im Grunde genau dasselbe tue wie noch zu Beginn – nur gesund und glücklich. Und vegan!

All das, was nach dem Beginn meiner Social-Media-Reise passierte, kann ich bis