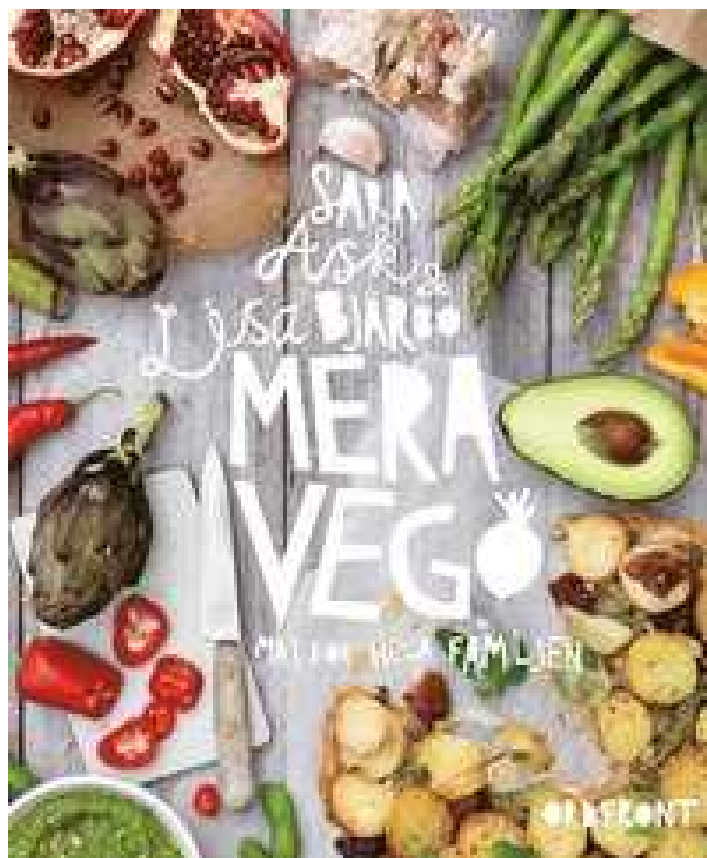


Tags: Mera vego : mat för hela familjen las online bok; Mera vego : mat för hela familjen epub books download; Mera vego : mat för hela familjen MOBI download; Mera vego : mat för hela familjen bok pdf svenska; Mera vego : mat för hela familjen e-bok apple; Mera vego : mat för hela familjen ladda ner pdf e-bok

---

## Mera vego : mat för hela familjen PDF E-BOK

**Lisa Bjärbo**



Författare: Lisa Bjärbo  
ISBN-10: 9789170377808  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3467 KB

## BESKRIVNING

I en tid då rapporterna om sambandet mellan världens köttproduktion och det växande klimathotet duggar tätt börjar allt fler blickar lämna charkdisken och söka sig mot grönsakshyllan. Men för många slutar det vid den där sneglingen. För vad sjutton lagar man, när man ska laga vegetarisk mat? Kommer alla att bli mätta? Kommer barnen ens vilja smaka? I Mera vego finns 60 familjeanpassade vegetariska recept, indelade i kapitel som baserar sig på tillagningstid. Här finns rätter som tar max 20 minuter att laga en stressig torsdag efter jobbet. Men också vardagsrecept, för alla som kan tänka sig att lägga en dryg halvtimme på middagen. Och helgrätter, som kräver lite mer, men som blir desto lyxigare. Dessutom får du recept på vegetarisk plockmat, bra mellanmål, goda efterrätter och mängder av praktiska tips. Mera vego vänder sig till alla som behöver vegetarisk matlagningsinspiration. Oavsett om du har som mål att din familj ska skippa köttet lite då och då, eller om du redan lagar massor av vegetarisk mat men är trött på dina gamla recept, så är den här kokboken en färgglad, fullmatad och snygg inspirationskälla i ditt kök. Mera vego åt folket! Sara Ask är barndietist, matskribent och föreläsare med lång erfarenhet som receptskapare, bland annat för tidningen Vi Föräldrar. Lisa Bjärbo är journalist, författare, bloggare och förälder till två små kräsna vegetarianer.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Vegomat för hela familjen i appen mera vego! - Vegourmet**

I slutet av sommaren annonserade jag här på bloggen att jag hade fått hem den fina kokboken Mera vego av Sara Ask och Lisa Bjärbo och skulle börja skriva en mer ...

### **Ordfront Förlag | Ännu mera vego**

I en tid då rapporterna om sambandet mellan världens köttproduktion och det växande klimathotet duggar tätt börjar allt fler blickar lämna charkdisken och ...

### **Jag och mina böcker: Mera vego: Mat för hela familjen - Sara Ask och ...**

Denna webbplats använder cookies för att säkerställa att du får den bästa upplevelsen. Jag förstår

**MERA VEGO : MAT FÖR HELA FAMILJEN**

***LÄS MER***