



Jelena Maier

Prep it like Jelena

Entspannt planen, easy zubereiten, besser essen

ISBN 978-3-7106-0927-5

30,- €

Format 19,5 × 24,5 cm

192 Seiten

Hardcover

29. Dezember 2025

Pressekontakt

Friederike Harr & Linda Schleif
presse@brandstaetterverlag.com
T ++43-(1)-5121543-252
www.brandstaetterverlag.com

Prep it like Jelena ist ein praktischer Kompass für alle, die sich gut und ausgewogen ernähren und dabei Zeit sparen wollen. Mit über 70 abwechslungsreichen vegetarischen und pflanzlichen Rezepten zeigt sie, wie clevere Vorbereitung den Alltag erleichtert – ohne Verzicht auf Genuss. Ob Frühstück to go, Bowls fürs Büro oder Soulfood nach Feierabend: Mit guter Planung und saisonalen Zutaten wird Meal Prep zum neuen Lieblingsritual. Die abwechslungsreichen Köstlichkeiten wie Tiramisu Oats, Mapo Tofu oder Crispy Mushroom Burger sind easy zubereitet und lassen sich perfekt in den Alltag integrieren. Zusätzlich erleichtern Wochenpläne mit Tipps zu Einkauf und Haltbarkeit sowie Jelenas Basics – von Vorratshaltung bis Küchenorganisation – den Einstieg in die gesunde Ernährung.

Jelena Maier begeistert auf Instagram über 105.000 Follower*innen mit kreativen und gesunden Rezepten, die Spaß machen – jetzt teilt sie ihre Meal-Prep-Expertise erstmals in Buchform.

Die Autor/innen

„Mein Ziel ist es, Freude am Kochen zu verbreiten und das am besten mit Rezepten, die Spaß machen und noch dazu einfach sind“, sagt **Jelena Maier**, die bei der Kreation ihrer Speisen vorwiegend auf pflanzliche Zutaten setzt. Die passionierte Köchin mit kroatischen Wurzeln betreibt den sehr erfolgreichen und preisgekrönten Foodblog „Schnabularasa“. Ihre Instagram-Community zählt über 105.000 Follower*innen.

Reichweitenstarke Autorin: über 105.000 Follower*innen

Easy Meal Prep: Weniger Stress, mehr Gesundheit, voller Genuss!

Inklusive praktischer Tipps für Wochenpläne, Aufbewahrung und Haltbarmachen