

(Mobile ebook) Köstliche Kokos-Rezepte: aus der RainbowWay-Vitalkost-Küche

# Köstliche Kokos-Rezepte: aus der RainbowWay-Vitalkost-Küche

Von Britta Diana Petri  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #47362 in Bücher Veröffentlicht am: 2012-11-08 Abmessungen: 6.50 x 2.80 x 4.571, 22 Pfund Einband: Taschenbuch 112 Seiten | File size: 59.Mb

**Von Britta Diana Petri : Köstliche Kokos-Rezepte: aus der RainbowWay-Vitalkost-Küche** before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Köstliche Kokos-Rezepte: aus der RainbowWay-Vitalkost-Küche:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 22 von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kreative Kokos-Vitalkost Von rena ma ul Unglaublich, was sich mit Kokosmus und Kokosöl für leckere Gerichte zaubern lassen! Wer hätte gedacht, dass man damit ein Kokossschmalz zubereiten kann, das wie das alt bekannte Schmalz schmeckt aber viel gesünder ist als dieses! Oder mit Kokosmehl ein urgesundes leicht bekömmliches Kokospüree, das in Konsistenz und Geschmack an Kartoffelpüree erinnert! Es ist Britta Diana Petris außergewöhnlicher Kreativität zu

verdanken, dass man die alt hergebrachten Kokosmakronen getrost vergessen kann, da man hier Anregungen und Rezepte für wirklich gesunde und köstlich schmeckende Speisen und Herzhaftes aller Art erhält: Kekse, Kuchen, Torten, Eiskreationen, Puddings, Shakes, Wraps, Suppen, Prees, Saucen und mehr! Bevor es an die kreativen Rezepte geht, bekommt man im ersten Teil des Buches einen fundierten Überblick über die gesundheitlichen Vorteile der Kokosnuss und zur Einstimmung eine Beschreibung der einzelnen Kokosprodukte wie Kokosöl, Kokosmus, Kokosraspel, Kokosmehl, Kokosmilch und -Wasser sowie Kokoszucker. Dieses wunderschöne Buch ist absolut empfehlenswert für jeden, der Spaß hat an neuen Rezeptkreationen für gesundes Schlemmen ohne Reue! 17 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Grundwissen und köstliche Rezepte Von nini-di-verde "In der veganen Vitalkost-Zubereitung geht es vor allem um Kreativität und ums Ausprobieren." Das schreibt Britta Diana Petri in ihrem Buch zum Thema Kokosnuss und das trifft den Nagel auf den Kopf. Denn dieses Buch regt an: 1. vermittelt es im allgemeinen Teil wertvolles Grundwissen zum Thema Kokosnuss, und stellt klar, dass gesättigte Fettsäuren nicht - wie fälschlicherweise oft behauptet - schlecht für uns, sondern in ihrer natürlich belassen Form wertvoll für Körper und Geist sind. 2. Sind die Grundrezepte eine Hilfe für all diejenigen, die selber kreativ sein und ausprobieren wollen, wie es denn am besten klappen könnte mit der Rohkostzubereitung und der Kokosnuss. So lassen sich zum Beispiel Kokoschmalz, Kekse und Suppen auf viele verschiedene Varianten zubereiten, indem das Grundrezept abgewandelt wird. 3. Sind die Rezepte wertvolle Anregungen für all diejenigen, die Hilfe brauchen in der Rohkostküche und die sich noch unsicher sind. Sie können mit Kokosnuss oder Kokosnussprodukten jede Menge Gerichte einfach und schnell zubereiten. Jetzt gibts keine Ausreden mehr - Kokos-Rohkost kann jeder mit diesem Buch ganz einfach herstellen. Britta Diana Petri gibt hier zahlreiche Geheimnisse aus ihrer Küche preis, für Gerichte, die viele schon kennen- und schätzen gelernt haben. Wer sich also jemals auf Messen - wo Britta Diana Petri mit ihrer Küche und den Köstlichkeiten vertreten ist, gefragt hat: Wie macht sie die leckeren Schmalz-Aufstriche, Shakes, Wraps, Prees, Kekse etc., der findet hier einige Antworten. Da bleibt mir nur noch "Guten Appetit" und viel Spaß mit diesem Buch zu wünschen. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kleines, handliches Bchlein mit tollen Kokosrezepten Von simone2004 Allen die Kokosnuss mögen, wird dieses Buch gefallen, viele leckere, gesunde Rezepte rund um die Kokosnuss. Ich mag den Eis-Muffin auf Himbeer-Mango Sorbet. Auch die Rezepte für Wraps sind toll, allerdings braucht man dafür ein Drrgerät.

Kurzbeschreibung So wie die Mandel ist auch die Kokosnuss ein wichtiges Nahrungsmittel für alle, die Wert auf natürliche Gesundheit, Vitalität und Schönheit legen. Ob man nun den köstlichen Inhalt mit einem Strohalm aus frischen Kokosnüssen schlürft oder frische Vitalkostgerichte in Rohkostqualität aus dem leckeren Fruchtfleisch zaubert - unser Organismus liebt die wertvollen Inhaltsstoffe der Kokosnuss. Sie ist reich an Vitalstoffen, verfügt über einen hohen Sättigungsgrad und schmeckt superlecker. Ob in Form eines gesunden Morgentrunks, als herrlich frische, exotische Kokossuppe, Kokos-Mango-Sauce, Cremespeise, Konfekt oder Torte: In diesem Bchlein findet jeder etwas. über den Autor und weitere Mitwirkende Britta Diana Petri ist Gründerin und Leiterin der RainbowWay Akademie. Im Zentrum ihrer Tätigkeit stehen Methoden, mit denen Menschen ihre Lebenskraft erhalten, pflegen und stärken können. Jedes Jahr verlassen viele ausgebildete 'Holistische Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberater' sowie 'Vitalkost-Zubereiter' die Akademie der Autorin.