

[Read free] La Veganista. Iss dich glücklich mit Superfoods (GU Autoren-Kochbcher)

La Veganista. Iss dich glücklich mit Superfoods (GU Autoren-Kochbcher)

Von Nicole Just

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #69050 in BcherVerffentlicht am: 2015-09-05Abmessungen: 9.80 x .79b x 7.56l, Einband: Gebundene Ausgabe192 Seiten | File size: 48.Mb

Von Nicole Just : La Veganista. Iss dich glücklich mit Superfoods (GU Autoren-Kochbcher) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised La Veganista. Iss dich glücklich mit Superfoods (GU Autoren-Kochbcher):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle gesunde Kche!Von Susy Bookdibluempfdas Buch ist in tolle Untergruppen unterteilt. Nein, es gibt nicht nur Rezepte ;)Zu Beginn kann man sich ber Superfoods schlau machen. Was sind Superfoods. Was, ich bekomme sie ganz normal im Supermarkt? Was sind Omas Superfoods? "Superfoods sind Lebensmittel, die einen Zusatznutzen fr unsere Gesundheit haben." Wir bekommen neue Energie, fhlen uns strker und knnen fit in den Tag starten und den Tag mit voller Power genieen. Danach erfht man viele Grundrezepte - Wie macht man denn z.B. fermentiertes Gemse?Zu fast

jedem Gericht in dem Buch hat Nicole Just einen weiteren Tip für alle Leser hinterlassen. Das können entweder interessante Eigenschaften der Zutaten sein oder Variationen, die abhängig von der Jahreszeit sind. Ich bin ein großer Fan der Veganista Bücher und kann sie nur wärmstens empfehlen. Nicht nur für Veganer, Vegetarier sind sie super geeignet. Sondern auch für diejenigen, die sich gerne gesund ernähren wollen, die sich über ihren Tellerrand hinauswagen wollen und gesunde und gute Küche erleben wollen. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schnelles Kochbuch von Kunde Ich hatte ein Kochbuch gesucht, indem nicht ständig Bilder des Kochs sind, mit gut erwerblichen Zutaten und ohne übermäßige Verwendung von Sojaprodukten und Fakefleisch. Das Buch ist informativ, liebevoll gestaltet und enthält viele Rezepte. Habe bisher zwei Gerichte gekocht. Eins war sehr fettig (nicht angegeben) und sehr aufwendig (im Buch angegeben). Eins war extrem lecker, würde jedoch beim nächsten Mal kleine Feinheiten ändern. Das Ergebnis und die Meinung zu den Kochversuchen ist natürlich subjektiv. Die Mengenangaben waren jedenfalls gut passend. Das Wichtigste für mich: nach dem Kochen hatte ich Lust noch viele weitere Rezepte zu testen. Insgesamt eine gute Wahl unter den Eingangs genannten Kriterien. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bin mega happy damit!!! Von C. L. Ich bin nicht hauptsächlich Veganerin wollte nur neue Sachen testen und habe jetzt eine Woche täglich Rezepte getestet. Alle waren mega lecker!!!! Manche sind etwas aufwendiger z. B. Lasagne aber es ist es wert. Die ist zum reinknien:-).. Ich kann das Buch voll empfehlen!!!

Kurzbeschreibung La Veganista goes Superfood: Die besten Rezepte für vegane Gerichte Was haben Krbis-Panna Cotta, Hirsecrème mit Vanille und Rotkohl-Strudeltaschen gemeinsam? Richtig: Klingt alles super lecker! Sind alles vegane Gerichte mit Superfoods. Und: sind alle der neueste Streich der Bestsellerautorin und berzeugten Veganerin Nicole Just, bekannt als: La Veganista! Der Supertrend, ganz alltagstauglich: In ihrem neuen GU-Kochbuch La Veganista Iss dich glücklich mit Superfoods zeigt Nicole Just wieder einmal, wie leicht und lecker vegan essen heute geht: Statt teurer Spezialzutaten verwendet sie einfach Superfoods aus der Natur, darunter viele Lebensmittel, die sie noch von der Küche ihrer Oma her kennt. Was gestern gut war, wird derzeit als Superfood für die alltagstaugliche Küche ganz neu wiederentdeckt: zum Beispiel Blumenkohl, Krbis und Artischocken, Walnüsse, Hirse und Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Chili oder Kakao. Sie alle sind echtes Healthy Food! Natürliches Superfood: Wer glaubt, dass Superfoods nur für teures Geld im Internet zu beziehen sind, hat sich geirrt. Statt Pflanzlichen und exotischer Zutaten verwendet La Veganista Iss dich glücklich mit Superfoods viel lieber ganz alltägliche Zutaten, die das Zeug haben, uns glücklich, gesund und zufrieden zu machen. In frischem Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen und Kräutern steckt nämlich alles, was vegan essen einfach und veganes Essen so gesund macht! Heimische Superfoods und erntefrische Zutaten der Saison ergänzen sich wenn sie so geschickt kombiniert werden wie bei La Veganista nämlich optimal: Sie enthalten alle Vitalstoffe, die wichtig sind, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Und sie harmonieren perfekt mit anderen natürlichen Superfoods, die ebenfalls seit ein paar Jahren unsere Märkte erobern, wie etwa Chia Samen, Tempeh oder Miso. Einfache Gerichte für Veganer: La Veganista hat die richtige Mischung zum Sich-glücklich-essen gefunden: Sie lebt schon seit 2009 vegan und berichtet darüber in ihrem Blog. Bei GU veröffentlichte sie bereits vier vegane Koch- und Backbücher die unter anderem auch deshalb so erfolgreich sind, weil sie beweisen, dass vegane Rezepte einfach jedem gelingen. Und richtig gut schmecken! Dabei verzichtet Nicole Just auf Weizenmehl und Industriezucker sie setzt lieber auf die natürliche Stärke von Dattelpaste oder Apfelmehl. Im Serviceteil von La Veganista Iss dich glücklich mit Superfoods zeigt sie drei Grundrezepte für verführerische Süßigkeiten zum Selbermachen. Dazu stellt sie die besten natürlichen Superfoods vor und erklärt, wie viel Power in fermentiertem Superfood wie Joghurt, Miso oder Tempeh steckt. Und dann geht es auch schon mitten hinein in La Veganistas bunte, verlockende Welt für vegane Gerichte: Frühstücksglück: z. B. Ironista-Smoothie, Kokos-Cashew-Quark, Very Berry Overnight Oats, Erdbeer-Chia Samen-Msli, Sonntagswaffelturm Streetfood De Luxe: z. B. Spargel-Erbsen-Salat, Sauerkrautsandwich mit Avocado-Crème, Grünkohl-Sesam-Bällchen, Tomaten-Grapefruit-Salat, Sandwich mit Hummus Glücksessen: z. B. Kohlrabi-Möhren-Puffer, Gefüllte Tempeh-Krüter-Zucchini, Bohnen-Skartoffel-Burger mit Tomatensalsa, Gebackener Blumenkohl Salat und Glück: z. B. Frozener Joghurt mit Basilikum-Ingwer-Topping, Trinkschoko-Lollis, Mango-Papaya-Torte, Brombeer-Torteletts Von Green Smoothie als Wachmacher bis zum Comfort food für den Feierabend: Die besten Rezepte mit veganen Superfoods aus der Natur ganz ohne exotische Zutaten und sonstigen Schnickschnack. So wird vegan Essen alltagstauglich, schenkt natürliche Power, macht fit und ganz viel Spaß! La Veganista Iss dich glücklich mit Superfoods auf einen Blick: Neues von der Bestsellerautorin: Nicole Just lebt selbst vegan und weiß, dass vegan Essen Rezepte braucht, die alltagstauglich sind. Der Supertrend Superfoods ganz einfach für jeden Tag: Statt teurer Spezialzutaten verwendet La Veganista Superfoods aus der Natur und viele heimische Produkte der Saison: von Blumenkohl bis Zucchini, von Avocado bis Zwiebel. So geht vegan essen heute: Smoothies, Snacks und Lunch to go, Comfort food zum Glücklichessen und verführerische Sweets, die leicht, lecker und gesund sind!