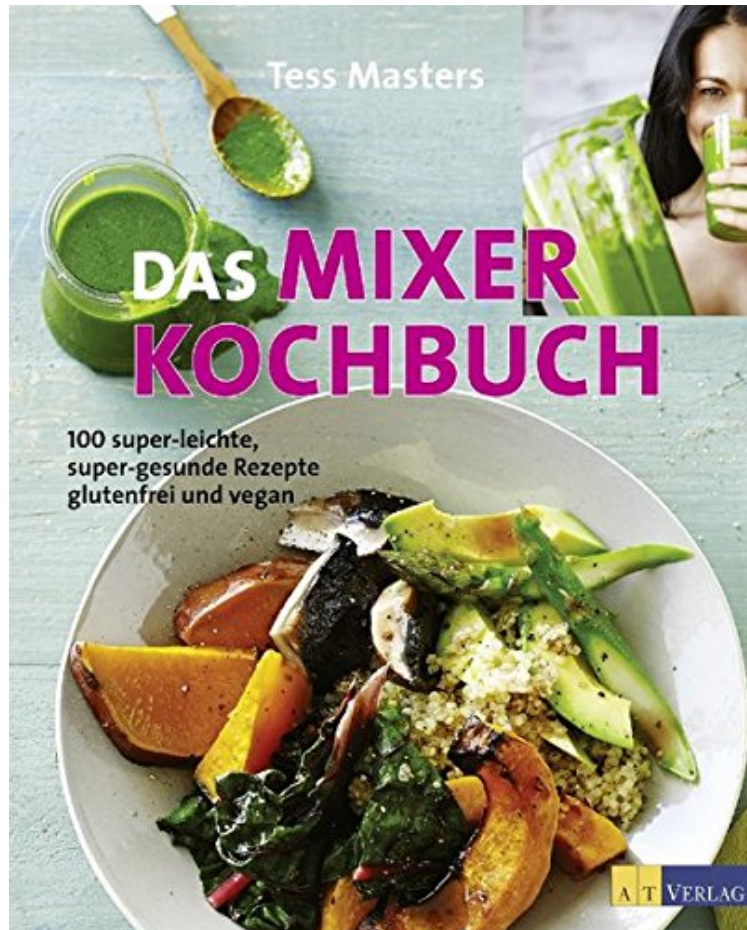


(Ebook free) Das Mixer-Kochbuch: 100 super-leichte, super-gesunde Rezepte glutenfrei und vegan

Das Mixer-Kochbuch: 100 super-leichte, super-gesunde Rezepte glutenfrei und vegan

Von Tess Masters

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #135422 in BcherMarke: At VerlagVerffentlicht am: 2015-01-26Abmessungen: 9.37 x .98b x 7.44l, Einband: Taschenbuch224 Seiten | File size: 56.Mb

Von Tess Masters : Das Mixer-Kochbuch: 100 super-leichte, super-gesunde Rezepte glutenfrei und vegan
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Mixer-Kochbuch: 100 super-leichte, super-gesunde Rezepte glutenfrei und vegan:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen28 von 30 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das perfekte Kochbuch fr schnelle-ktstliche-und gesunde Gerichte!Von RJ + YDJDas Mixer Kochbuch von Tess Masters, erschienen im AT Verlag, zeigt mit 100 Rezepten wie sich kstlicher Genuss mit dem Besten fr unseren Krper vereinen lsst.Dabei ist der Mixer das wichtigste Gert in ihrer Kche, nicht nur Smoothies und Shakes, sowie Suppen oder Dips lassen sich mit seiner Hilfe herstellen, sondern auch Saucen fr fantastische Hauptgerichte, Dressings als Highlight fr Salate oder fr die Herstellung wunderbarer Desserts.Hier werden alle Gerichte schnell und frisch zubereitet.Sie sind vegan, Gluten frei und entsprechen meist sogar der Roh-Ernhrung und haben alles was unser Krper braucht, ohne ihn

mit berflüssigem zu belasten. In unserer stressigen und hektischen Zeit, geht es meist nur darum den Magen ohne Zeitaufwand zu füllen. Doch selbst in ständiger Zeitnot muss man in Sachen gesunder Ernährung keine Kompromisse machen. Mit einem Mixer und diesem Buch ist gesundes und zugleich schnelles Essen möglich. Der Mixer erleichtert das Leben in der Küche und ermöglicht jedem in kürzester Zeit und ohne große Kochkenntnisse nährstoffreiche, wohlschmeckend Gerichte auf den Tisch zu bringen. D.h. jedoch nicht dass es nun alles nur noch in Breiform gibt. In den Rezepten des Buches kommt der Mixer immer wieder als Hilfsmittel ins Spiel, aber nicht ausschließlich. Er ist eine wichtige Komponente für cremige Saucen, Aufstriche und Würzmittel, ein köstliches Pesto, oder eine hausgemachte Mayonnaise. Eine Ernährung die auf reichlichen Mengen verschiedener grüner und basischer Gemüse, roher gekeimter Getreidesamen, Samen und Körner in Kombination mit täglichen Portionen grüner Säfte und Smoothies basiert, ist äußerst vorteilhaft für unseren Körper. Das Buch besteht aus zwei Teilen, dem Grundlagenwissen und den Rezepten. Es bietet phänomenale Smoothies und Suppen, sowie Anleitungen zur Herstellung von verschiedenen pflanzlichen Milchsorten. Alle Gerichte enthalten weder Milchprodukte noch Eier, oder andere tierische Produkte. Im Register sind die Rezepte nach: Basisch, Nuss frei, probiotisch, kombiniert nach Trennkost, roh, Soja frei und zuckerfrei zu finden. Bei der Wahl der Zutaten bevorzugt sie die beste Qualität da hier der Nährwertanteil am höchsten ist. Sie enthalten sämtliche Enzyme und Nährstoffe und spenden Kraft und Energie. Sie strotzen vor Gesundheit und helfen gesund zu bleiben. Mit köstlichen Rezepten wie beispielsweise: -Dip aus Artischocken und weißen Bohnen- Wärmendes Chili-Butternuss-Wonne-Traumhafter Schlummertrunk- Würziger Gazpacho- Asiatischer Rucola-Basische Spargelsuppe- Ananas-Vanille-Sangria- Apfelkuchen im Glas- Beerig-kerniges-Power-Frühstück- Erklungskiller- gesunde Butter- Blumenkohlcreme- Bunter griechischer Salat- Feurige Mango Granita- Radikalenfinger- Grüner Vitaldrink- Limettencreme- Papaya-Traum- Rohe-Schokoladen- Orangentarte- Himbeer-Zitronen-Cheesecake- Schnelle Cranberrysauce- Pfefferminzeis mit Schokochips- Cashewcreme- Chia Choo Choo- Orangenrote Vitaminbombe und vielen weiteren gesunden Kostlichkeiten. Alle Zubereitungen sind gut beschrieben und unkompliziert. Die vielen tollen Gerichte und Smoothies machen den Mixer zum unverzichtbaren Hilfsmittel in der Küche und somit perfekter Helfer für eine schnelle Zubereitung. Neben den vielen Rezepten ist das Buch auch ein guter Ernährungsratgeber. Die schöne Aufmachung des Buches mit teilweise lackiertem Druck ist sehr hochwertig mit vielen appetitlichen Fotos von Anson Smart. Ich finde Das Mixer Kochbuch ist ein geniales Buch mit köstlichen Rezepten, die gleichzeitig wertvoll für unseren Körper sind und neue Energie geben. Sehr empfehlenswert! 39 von 42 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Weil's sogar Spa macht Von Fuchs Werner DrOb alles, was auf den Tisch kommt, die strengen Kriterien der Gesundheitsapostel erfüllt, ist nicht meine erste Sorge. Wenns dann so ist, umso besser. Aber Kochen und Essen muss auch Spa machen. Und weil ich schon als Kind Freude am Küchenmixer meiner Mutter hatte, war ich neugierig auf dieses Kochbuch. Zum Mixer-Girl wurde Tess Masters offenbar durch Zufall, wie sie ihren Lesern gesteht. Denn durch das Pfeiffersche Drsenfieber zu einer anderen Nahrung gezwungen, experimentierte sie mit allem Möglichen und Unmöglichem, bis sie schließlich ihre Liebe zum Mixer entdeckte. Und obwohl inzwischen schtig und fanatisch geworden, sieht sie sich nicht als Predigerin. Das Buch besteht aus zwei Teilen, dem Grundlagenwissen und den Rezepten. Und weil der richtige Mixer von großer Bedeutung ist, stellt Tess Masters gleich zu Beginn die wichtigsten Eigenschaften geeigneter Geräte vor. Ein Hochleistungsgert für Tausend Euro ist allerdings nicht Pflicht, wie die Autorin betont. Da mich Wissen auf Vorrat nur bedingt interessiert, las ich die ersten 45 Seiten sehr selektiv. Sehr viel mehr Aufmerksamkeit schenkte ich dem Rezeptteil, der etwa 150 Seiten umfasst und in folgende Kapitel gegliedert ist: Smoothies und Shakes - Appetithppchen, Snacks, Dips und Aufstriche Salate Suppen Hauptgerichte Desserts Drinks, Säfte und Tonics Würzmittel, Saucen und Cremes. Selbstverständlich wirft auch Tess Masters nicht alles in den Mixer und tischt Nahrung nur in zerhackter, breiiger oder flüssiger Form auf. Der Mixer kommt bei ihr einfach mehr zum Einsatz als in anderen Küchen. Tess Masters geht zu den Köchinnen, die bei Mengenangaben gerne die Einheit nach Belieben verwenden, was mir sehr sympathisch ist. Denn Abschmecken und Nachwürzen ist eine persönliche Angelegenheit, weil man sich an den gewünschten Geschmack herantasten muss. Mein Fazit: Ein Kochbuch ist bekanntlich kein Roman und darf deshalb selektiv gelesen werden. Diese Binsenwahrheit gilt bei diesem Buch noch mehr. Ich starte jeweils mit einem Rezept, das mich vom Bild her am meisten anspricht oder das ich bereits kenne. Bin ich mit dem Resultat zufrieden, wchst der Mut, Neuland zu beschreiten. Das führte in diesem Fall allerdings dazu, meinen alten Mixer zu entsorgen und ein Hochleistungsgert anzuschaffen. Nicht weil dies zwingend zu besseren Ergebnissen führt, sondern weil das Luxusmodell schn aussieht und den Spafaktor nochmals erhht. 8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leider enttuscht... Von AlbaIch htte große Hoffnungen in diesem Buch Rezepte für den Alltag zu finden, die schell mit dem Mixer vorbereitet werden können. Leider habe ich bereits bei dem ersten Durchblttern gemerkt, dass mich nur sehr wenige Rezepte ansprechen. Pro Rezept braucht man oft sehr viele Produkte, die meisten davon hat man nicht als Vorrat. Etwa Tamari, Bragg Liquid Aminos, Yambohne, verschiedene Algen, Canellini Bohnen, Kombu... dies und vieles mehr kommt in den Rezepten vor. Einige Zutaten kenne ich gar nicht, andere, bin ich sicher, werden nicht bei jedem um die Ecke verkauft. Wer Tess Masters mag, wird auch auf ihrem Blog fndig werden. Da habe ich schon ein paar interessante Rezepte gefunden, die aber nicht in diesem Buch sind. Also wer sich mit gesunder Ernährung auseinandersetzt und alle Zutaten kennt und bereit ist zu kaufen wird vielleicht dieses Buch mögen. Für diejenigen die nur eine Möglichkeit suchen schnell gesunde Rezepte vorzubereiten gibt es bestimmt bessere Bücher.

ProduktbeschreibungSIEHE MEIN FOTO

KurzbeschreibungMit ihren super-schnellen, super-einfachen und super-gesunden Zubereitungen aus dem Mixer hat Tess Masters in ihrem Foodblog viele Anhänger gefunden. Sie bereitet so nicht nur Smoothies, Suppen und Aufstriche zu, sondern auch Appetithappen, Salate, Hauptgerichte und Desserts, die alle zumindest eine gemixte Komponente enthalten. Die 100 Rezepte des Buches sind alle vegan, glutenfrei und besonders nährstoffreich, viele davon auch roh sowie nuss-, soja-, mais- und zuckerfrei. Dazu gibt es viel praktisches Grundlagenwissen über Einweichen, Keimen und Drren, die richtige Kombination von Nahrungsmitteln und die probiotische, basische Ernährung. über den Autor und weitere MitwirkendeTess Masters, in Australien geboren, heute in Kalifornien ansässig, ist Foodbloggerin, Kochin, Autorin und Schauspielerin. Ihre Rezepte erscheinen in zahlreichen Print- und elektronischen Medien. Neben ihrer Kochleidenschaft ist sie als Schauspielerin für Theater, Film und Fernsehen tätig. Fotos: Anson Smart