

[Mobile pdf] Das vegane Familienkochbuch - Gesunde Lieblingsgerichte fr Gro und Klein - Vegane Rezepte fr die ganze Familie

Das vegane Familienkochbuch - Gesunde Lieblingsgerichte fr Gro und Klein - Vegane Rezepte fr die ganze Familie

Von Jasmin Hekmati

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #45783 in BcherMarke: UnbekanntVerffentlicht am: 2015-05-31Abmessungen: 10.79 x .98b x 8.46l, Einband: Gebundene Ausgabe192 Seiten | File size: 62.Mb

Von Jasmin Hekmati : Das vegane Familienkochbuch - Gesunde Lieblingsgerichte fr Gro und Klein - Vegane Rezepte fr die ganze Familie before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das vegane Familienkochbuch - Gesunde Lieblingsgerichte fr Gro und Klein - Vegane Rezepte fr die ganze Familie:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen9 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Klare KaufempfehlungVon BiancaIch habe dieses Buch nun seit ein paar Wochen und habe schon ein paar Rezepte daraus nachgekocht. Alles ist super gelungen und hat auch sehr gut geschmeckt. Ich finde es sind viele leckere Rezepte drin die auch Kindern schmecken. Sogar meiner whlerischen dreijhrigen hat es bisher gut geschmeckt. Ich kann das Buch nur jedem empfehlen der fr sich und seine Kinder was leckeres zaubern mchte. Die Rezepte sind einfach und nicht schwer nachzukommen und es ist fr jeden was dabei.Auch die Bilder sind sehr ansprechend.36 von 37 Kunden fanden

die folgende Rezension hilfreich. bersichtlich, gut geschrieben und auch noch leckere Rezepte Von Sophie Steel Kochbcher sind immer so eine Sache: Entweder bentigen die dort vorgeschlagenen Rezepte zu viele Zutaten und garantiert hat man eine davon nicht zu Hause oder aber sind so kompliziert geschrieben, das man mitunter nicht ganz versteht was man mit Zutat A oder B nun machen soll. Und hat man dann das Gericht penibel nach Anweisung fertiggestellt, sieht es bestimmt nicht so aus, wie es im Buch abgebildet ist. BEI DIESEM KOCHBUCH IST DAS ANDERS!- bersichtliche Zutatenliste: 5 Sterne- bersichtliche Beschreibung der Zubereitung (sowohl grafisch, wie auch sprachlich): 5 Sterne- Und das Essen sieht fast genauso gut aus wie auf den wunderbaren Fotos: 5 Sterne Also: Auch an hektischen Tagen kann man super leckere Gerichte zubereiten. Da verspricht das Buch also nicht zu viel. Auch hierfr gibt es von mir 5 Sterne. Alles was ich bisher ausprobiert habe schmeckte mir und meinen Liebsten bestens! Ein besonderer Pluspunkt fr mich ist das Kapitel "Das ABC der veganen Ernhrung": endlich wird bersichtlich dargestellt, worauf man bei veganer Ernhrung achten muss. Und das ist auch fr nicht 100%-Veganer wie ich es bin interessant. Ich wusste beispielsweise nicht, dass Vitamin C dafr sorgt, dass unser Krper die Spurenelemente Eisen und Zink aus pflanzlichen Lebensmitteln besser aufnehmen kann. Ab jetzt gibt es deswegen bei mir in jeden Salat auch einen Schuss Zitrone. ZUSAMMENFASSEND Ich kann das Kochbuch sehr empfehlen: abwechslungsreiche, gute Rezepte und sehr informativ. Es lohnt sich! 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lecker Von Pat Das Buch gefllt mir sehr gut, und ich habe schon einiges ausprobiert. allerdings muss man dafr extra einkaufen gehen. Und das nevt mich. Vor den Bohnen/Mais Laibchen muss ich warnen. Hatte ziemlich viele Fettspritzer abbekommen die man noch einige Tage gesehen hat. Der Mais ist im l explodiert. Die laibchen waren aber trotzdem sehr lecker ;)

Produktbeschreibung Gesunde, vegane Lieblingsgerichte fr Gro Klein. Vegan kochen? Fr die ganze Familie? Im Alltag? Mit allen Nhrstoffen, die Kinder brauchen? Geht das? Jasmin Hekmati zeigt: Es geht.

Pressestimmen Statt Polemik gibt es schmackhafte Alternativen. (Der Tagesspiegel) Alltagstaugliche, leckere und trotzdem nhrstoffreiche Rezepte fr die ganze Familie (Schrot Korn) Viele leckere Rezepte (Kristina Burgstaller, vegan-jungle.de) Kurzbeschreibung Vegan kochen? Fr die ganze Familie? Im Alltag? Mit allen Nhrstoffen, die Kinder brauchen? Geht das? Jasmin Hekmati zeigt: Es geht. Und wie. Knusprig gebratene Mini-Pancakes aus Buchweizenmehl, herzhafte Bohnen-Burger, Persische Krutersuppe mit Gerste, Linsen und Cashewsahne, zart schmelzende Safran-Sahne-Gnocchi mit Zucchini und Granatapfelkernen oder saftig-nussige Rbli-Muffins: Mit diesen und vielen anderen kreativen Rezepten versammelt sie das Beste aus ihrer veganen Kche - und erklrt nebenher, was es bei der Umstellung auf rein pflanzliche Kost zu beachten gilt. Welche Nahrungsmittel sind wahre Vitamin- oder Eiweibomben? Was muss ein Tagesplan fr Kinder verschiedenen Alters enthalten? Wie sieht ein ernhrungstechnisch perfekter Start in den Tag aus? Der gesund ist und zugleich glcklich macht? Ein unverzichtbarer Begleiter fr alle, die das Projekt vegane Ernhrung gemeinsam mit ihrer Familie umsetzen und dabei nichts dem Zufall berlassen wollen. Wissenschaftliche Untersttzung fr ihre veganen Rezepte erhlt Jasmin Hekmati von dem Ernhrungswissenschaftler und Leiter des Institutes fr Alternative und Nachhaltige Ernhrung in Gieen (IFANE), Dr. Markus Keller. Ein von ihm verfasstes Vorwort ist zu Beginn des Buches zu finden. ber den Autor und weitere Mitwirkende Jasmin Hekmati, 1976 in Teheran geboren, ist politische Journalistin, Fernsehmoderatorin und nebenher begeisterte Kchin fr ihre Familie. Ihre Reisen im Dienste der Wissenschaft und als Auslandsreporterin haben sie durch den Orient und rund um die Welt gefhrt. Ihren Rezepten merkt man diese Weltgewandtheit an: mal exotisch, mal gute Hausmannskost, sind ihre Gerichte in jedem Fall vegane Neuinterpretationen voller Fantasie, die Gro und Klein lieben.