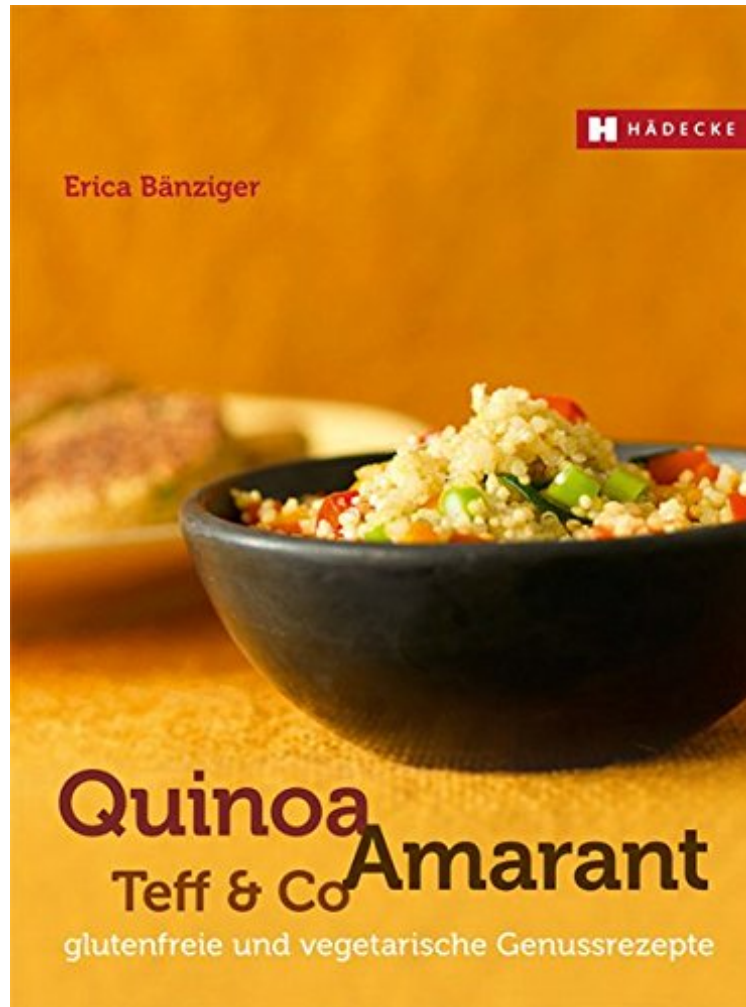


(Download pdf) Quinoa, Amarant, Teff Co.: glutenfreie und vegetarische Genussrezepte

## Quinoa, Amarant, Teff Co.: glutenfreie und vegetarische Genussrezepte

Von Erica Bnziger

ebooks / Download PDF / \*ePub / DOC / audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #161996 in BcherMarke: HdeckeVerffentlicht am: 2014-10-15Abmessungen: 9.76 x .79b x 7.56l, Einband: Gebundene Ausgabe140 Seiten | File size: 45.Mb

**Von Erica Bnziger : Quinoa, Amarant, Teff Co.: glutenfreie und vegetarische Genussrezepte** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Quinoa, Amarant, Teff Co.: glutenfreie und vegetarische Genussrezepte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen17 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Identisch mit dem Kochbuch "Das andere Getreide"Von AoxomoxoaDa habe ich mich wirklich gergert. Ich dachte in dem Buch sind neue Rezepte drin, aber es ist innen sowohl von dem Aufbau, sowie von den Rezepten mit 'Das andere Getreide' von Frau Bnziger vollkommen identisch! Also keine neuen Anregungen. Ich habe es zurckgesendet.8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super kochbuch!Von GranadosMit einfachen, leckeren Rezepten fr

jeden Tag. Das Buch beinhaltet allgemeine hilfreiche Informationen über Quinoa und bietet sehr viele Alternativen fast bei jedem Rezept, sodass man nach seinem eigenen Geschmack kochen kann. Kann ich nur weiter empfehlen! 5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kochen mal anders Von moonsnake Das Buch ist mir beim Stöbern aufgefallen, schon wegen dem schönen Cover. Ewig Reis essen ist auf Dauer langweilig, also wieso mal nicht Quinoa oder Amaranth probieren? Mir hats jedenfalls immer gut geschmeckt. Was für besondere Anlässe, wenn mal Freunde kommen und neugierig nach Rezepten fragen, ein Geheimtipp.

**Produktbeschreibung** glutenfreie und vegetarische Genussrezepte Gebundenes Buch Die perfekten Getreidealternativen in Küche und Backstube. Ob als ganzes Korn oder zu Mehl oder Flocken verarbeitet, sind Amaranth, Quinoa, Hirse, Erdmandel, Teff, aber auch Buchweizen, Esskastanie und Mais wunderbar für eine abwechslungsreiche, glutenfreie Küche geeignet. Der hohe Gehalt an Mineralien zusammen mit der Glutenfreiheit machen sie zu den perfekten Getreidealternativen in Küche und Backstube. Die unkomplizierten vegetarischen Rezepte sind ein echter Genuss: von der Vorspeise über den kleinen Snack bis zum Hauptgericht und Dessert. Die ausführliche Warenkunde zeigt Geschichte, Anbau, Verarbeitung in der Küche und ernährungsphysiologische Aspekte auf. Nicht nur Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit werden ihre Freude an den abwechslungsreichen pikanten und süßen Gerichten haben. Hinweis: Dies ist die Ausgabe für Deutschland und Österreich. Die inhaltlich identische Ausgabe für die Schweiz ist beim Schweizer Fona Verlag unter dem Titel "Das andere Getreide", ISBN 978-3-03780-479-7 erhältlich.

**Kurzbeschreibung** Die perfekten Getreidealternativen in Küche und Backstube. Ob als ganzes Korn oder zu Mehl oder Flocken verarbeitet, sind Amaranth, Quinoa, Hirse, Erdmandel, Teff, aber auch Buchweizen, Esskastanie und Mais wunderbar für eine abwechslungsreiche, glutenfreie Küche geeignet. Der hohe Gehalt an Mineralien zusammen mit der Glutenfreiheit machen sie zu den perfekten Getreidealternativen in Küche und Backstube. Die unkomplizierten vegetarischen Rezepte sind ein echter Genuss: von der Vorspeise über den kleinen Snack bis zum Hauptgericht und Dessert. Die ausführliche Warenkunde zeigt Geschichte, Anbau, Verarbeitung in der Küche und ernährungsphysiologische Aspekte auf. Nicht nur Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit werden ihre Freude an den abwechslungsreichen pikanten und süßen Gerichten haben. Hinweis: Dies ist die Ausgabe für Deutschland und Österreich. Die inhaltlich identische Ausgabe für die Schweiz ist beim Schweizer Fona Verlag unter dem Titel Das andere Getreide, ISBN 978-3-03780-479-7 erhältlich. über den Autor und weitere Mitwirkende Erica Bnziger ist diplomierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Heute arbeitet sie als selbstständige Referentin und Ausbilderin. Die Küche aus Leidenschaft beweist mit ihren Rezepten immer wieder, wie lustvoll gesunder Genuss sein kann. Von ihr erschienen bei H. Decke und Fona zahlreiche erfolgreiche Kochbücher.