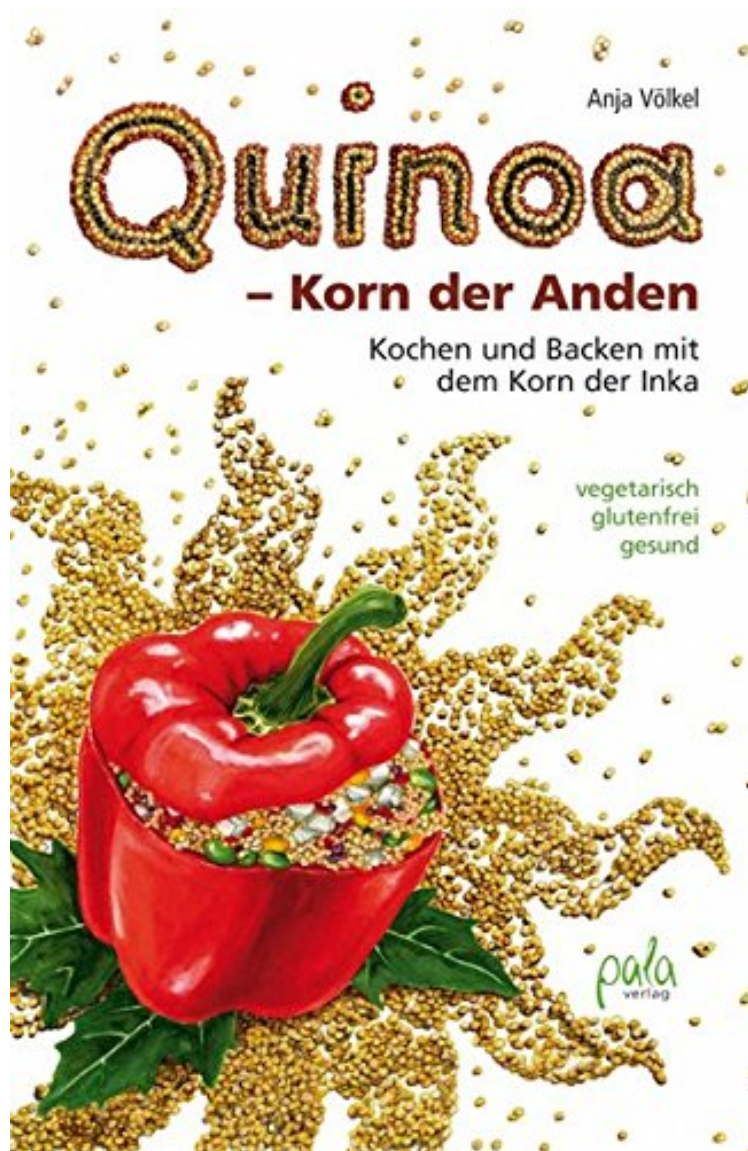


[Free download] Quinoa - Korn der Anden: Kochen und backen mit dem Korn der Inka, vegetarisch - glutenfrei - gesund

## Quinoa - Korn der Anden: Kochen und backen mit dem Korn der Inka, vegetarisch - glutenfrei - gesund

Von Anja Vlkel

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



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #439669 in BcherVerffentlicht am: 2015-10-19Abmessungen: 8.46 x .75b x 5.67l, Einband: Gebundene Ausgabe176 Seiten | File size: 49.Mb

Von Anja Vlkel : Quinoa - Korn der Anden: Kochen und backen mit dem Korn der Inka, vegetarisch - glutenfrei - gesund before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Quinoa - Korn der Anden: Kochen und backen mit dem Korn der Inka, vegetarisch - glutenfrei - gesund:

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Beeindruckende Vielfalt an Rezepten und eine Bereicherung des Speiseplans  
Von tipundtop  
In ihrem Buch 'Quinoa' gibt Anja Vlkel zunchst eine Einfhrgung ber das Korn, ber den einfachen Anbau hier bei uns im eigenen Garten und ber gesundheitliche Vorteile des Kornes aus den Anden. Dem folgen Basisanleitungen zu verschiedenen Formen der Wrzung und Zubereitung, ob nun auf dem Herd, im Reiskocher, im Backofen..., ob s oder herzhaft. Im Rezeptteil finden sich ber 100 Rezepte fr alle Mahlzeiten des Tages: Msli, Brei, Pausenriegel, Bratlinge, Blchen, Kroketten, Ofengerichte, Leckerer aus der Pfanne, Suppen und Eintpfe, Salate, Sspeisen, Desserts und Naschereien, Brot, Kuchen und Gebck. Bei allen Rezepten wurde bei der Auswahl der anderen Zutaten darauf geachtet, dass diese glutenfrei sind und somit bei Zliakie, Glutenunvertrglichkeit und Weizensensivitt genutzt werden knnen, genau wie bei einer vegetarischen oder veganen Ernhrung ' und die Versorgung mit pflanzlichem Eiwei, Mineralstoffen und Vitaminen gesichert ist. Mich hat die weitgefcherte Vielfalt der Rezepte sehr gefreut und auch begeistert. ber einen lngeren Zeitraum habe ich immer wieder Rezepte ausprobiert, die unseren Speiseplan bereichern haben, z.B. gefllte Champignons, die Powerriegel, die Quinoa-Mandel-Suppe, der Quinoa-Griesauflauf. Egal, ob als Salat oder als Sspeise, haben uns die Gerichte geschmacklich berzeugt und werden unseren Speiseplan auch in Zukunft abwechslungsreicher mitgestalten.  
7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leicht nachzukochen  
Von - Kunde Carmen  
Es ist allemal eine Erfahrung wert! Nicht nur das es ein neues Geschmackserlebniss ist, sondern man tut sich auch noch etwas gutes. Ich habe noch nicht alle Rezepte getestet doch das was ich auf den Tisch gebracht habe hat allen geschmeckt. Das nachkochen ist auch nicht besonders schner, da es gut beschrieben ist. Selbst die Fleischesser haben nichts vermisst. Doch wie bei jeder anderen Nahrungsumstellung sollte man es langsam angehen. Auch das besorgen des Korn wird einem sehr leicht gemacht, da man es mittlerweile in jeden gutsortierten Lebensmittelmarkt bekommt.  
1 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. schne Rezepte  
Von Michas  
schne Rezepte vorhanden nur leider sind keine Bilder dabei was ganz gut wre um es auch zu sehen wie es aussehen sollte

Kurzbeschreibung  
In der gesundheitsbewussten Kche geht mit Quinoa die Sonne auf: Das glutenfreie Korn der Anden ist hierzulande eine vergleichsweise neue Getreidealternative. Es ist zunehmend beliebt bei Menschen, die von Zliakie oder Glutenunvertrglichkeit betroffen sind oder aus anderen Grnden auf glutenhaltiges Getreide und speziell Weizen in der Ernhrung verzichten. Weit mehr als 100 ausschlielich glutenfreie, vegetarische Rezepte prsentierte Anja Vlkel in diesem Buch. In allen Zubereitungen spielt Quinoa die Hauptrolle - ob als ganzes Korn, gemahlen, als Flocken oder Popcorn: erfrischend der orientalische Minzsalat mit Quinoa, fantasievoll die rote Quinoa mit Pistazienpesto, vollmundig das bunte Krbis-Quinotto, wrzig die Quinoa-Bolognese, himmlisch s die Aprikosen-Quinoa-Buchteln oder das Quinoa-Tiramisu. Bei allen Rezepten legt die Autorin Wert auf einfache Zubereitung, auf mglichst vollwertige und naturbelassene Zutaten sowie sicheres Gelingen. Alle Zutaten sind unkompliziert erhltlich. Informationen zur Herkunft des goldenen Kornes, zu nachhaltigem Anbau, fairem Handel und gesundheitlichem Wert ergnzen die bunte Vielfalt der Rezepte.  
ber den Autor und weitere Mitwirkende  
Anja Vlkel, Jahrgang 1973, lebt mit ihrer Familie in der Nhe von Kiel. Bereits in jungen Jahren brachte ihr die Mutter vieles aus dem Erfahrungsschatz ihrer Schwiegereltern, die eine eigene Bckerei in der Rhn betrieben, bei. Durch jahrelange Mitarbeit in einer Apotheke mit Ernhrungsberatung konnte die Autorin ihr Wissen ber gesunde Ernhrung vertiefen. Die damit verbundene schmackhafte Zubereitung der Lebensmittel ist fr sie der Schlssel zu Gesundheit und Wohlbefinden.