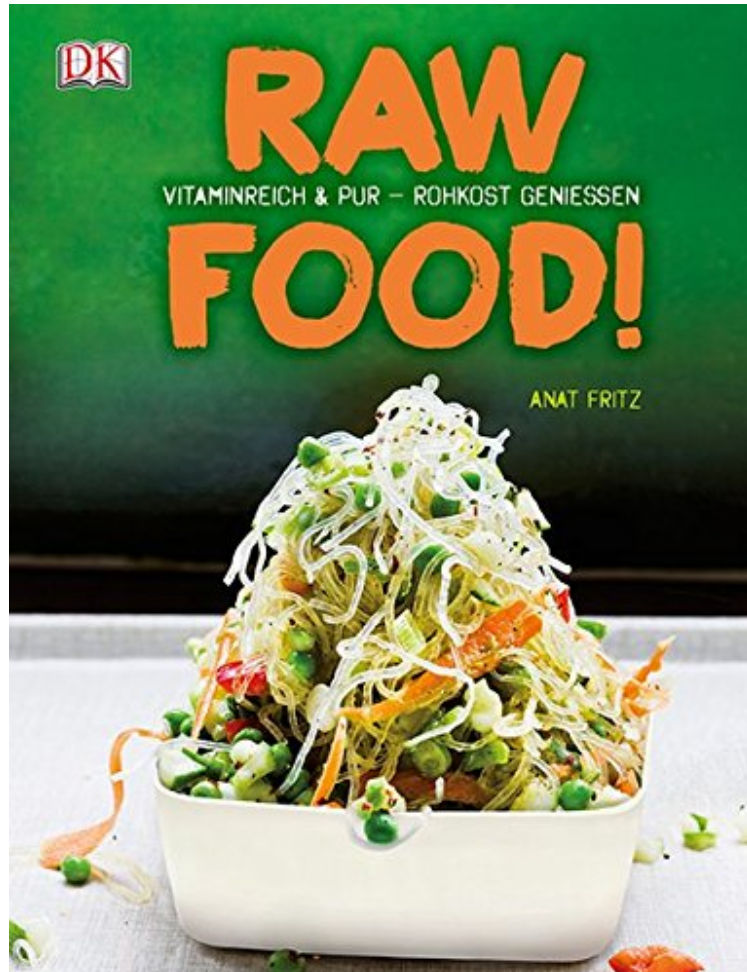


(Library ebook) Raw Food!: Vitaminreich pur - Rohkost genieen

Raw Food!: Vitaminreich pur - Rohkost genieen

Von Anat Fritz

audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #129762 in BcherMarke: DK VerlagVerffentlicht am: 2014-02-19Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 9.88 x .79b x 7.76l, Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 41.Mb

Von Anat Fritz : Raw Food!: Vitaminreich pur - Rohkost genieen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Raw Food!: Vitaminreich pur - Rohkost genieen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wunderbares Rezeptbuch!Von mio mio_1o1Zunchst mal: Ich bin keine Rohkstlerin, ernhre mich aber berwiegend vegan und esse gerne Gemse, Obst und Nsse.Das Buch ist optisch ansprechend aufgemacht, es gibt viele schne Fotografien der Gerichte, die Lust aufs nach"kochen" machen. Auerdem gefllt mir die entspannte Haltung der Autorin, die grundstzliche Infos gibt, und hier und da mit Hinweis ausreitet (gerstete Nsse oder gekochte Glasnudeln). ber das eine Rezept mit Honig kann ich mich nicht ernsthaft aufregen, auch wenn drauen 100% vegan draufsteht.Ich habe inzwischen etwa vier Smoothies und sechs Gerichte (darunter auch das Key Lime Pie Rezept, wegen dem ich überhaupt auf das Buch aufmerksam geworden bin) ausprobiert, und war jedes mal begeistert! Ich hatte noch nie ein Rezeptbuch

das mir mehr Lust aufs nachmachen und experimentieren gegeben hat, als dieses hier. Das Buch hat seit der Anschaffung den Küchentisch eigentlich nie verlassen und ist fast jeden Tag in Benutzung, ob als Anleitung oder Inspiration. Klar, ich musste mir ein paar Zutaten wie Ume Su und Sesamöl zulegen, und ja, die Zutaten sind nicht immer die billigsten, dafür hat man dann einen Grundstock auf den immer wieder zurück gegriffen werden kann. Ein weiterer Pluspunkt ist dass die Gerichte eigentlich immer recht fix gehen (wenn man die Einweichzeiten für die Nüsse über Nacht plant) was mich bei einer 40h Woche freut, während der ich oft keine Lust habe noch groß zu kochen. Alles in Allem mein liebstes Rezeptbuch und dementsprechend fünf Sterne von mir! 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein tolles Buch. Von Andrea S. mit vielen Rezepten. Genauso etwas habe ich gesucht. Alles kann man zubereiten, die Rezepte sind keine "bhmischen Dörfer". Kann man gut und gern empfehlen. 17 von 18 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Guter Einstieg Von tanni11 Ich lebe nicht vegan, möchte mich aber gesund ernähren. Dieses Buch hat mir beim Durchblättern so viel Appetit gemacht, dass ich es kaufen musste. Die Rezepte sind sehr gut nachzumachen, ohne viel Geduld neu anschaffen zu müssen. Sie geben mir auch eine Grundlage und ich wandel sie manchmal kreativ ab. Alles Ausprobierte schmeckte hervorragend. Die Bilder sind toll und die Einführung der Autorin ist auch sehr lesenswert. Und meinem Mann schmeckt es auch prima! :-)

Produktbeschreibung Die Raw-Food-Bewegung hat längst auch Deutschland erreicht - und berzeugt mit raffinierten Gerichten. Raw-Foodies in aller Welt eint ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln und ein Ernährungskonzept, bei dem alle Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben. Dieses moderne Kochbuch zeigt den bewussten Umgang mit Lebensmitteln und den darin enthaltenen Nährstoffen. Hier steht nicht nur die vegane Ernährungsweise im Mittelpunkt, sondern eine noch vitaminreichere Lebensweise durch den Verzicht aufs Kochen. Die 75 Rezepte in diesem Buch sprechen alle an, die an Rohkost-Ideen jenseits von Salat und Co. interessiert sind: Von leckeren Smoothies zum Frühstück über Gurkenpasta mit Avocado-Creme und Reispapierrollen zum Mittagessen bis zu seinen Leckereien wie Apple Crumble oder Mint-Schoko-Mousse. Alle Rezepte wurden bewusst für Einsteiger konzipiert und sind unaufwendig und leicht umzusetzen. Viele Tipps für die Zubereitung und zu Utensilien erleichtern den Einstieg in die Rohkost-Küche. Untertitel: Vitaminreich pur - Rohkost genießen
Illustrationen: ca. 90 Farbfotografien
Format: 24,6 x 18,9 cm
Produktform: Buch fester Einband (Hardcover)
Buchpreis: DE (16,95), AT (17,50), CH (21,90)

Kurzbeschreibung Die Raw-Food-Bewegung hat längst auch Deutschland erreicht - und berzeugt mit raffinierten Gerichten. Raw-Foodies in aller Welt eint ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln und ein Ernährungskonzept, bei dem alle Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben. Dieses moderne Kochbuch zeigt den bewussten Umgang mit Lebensmitteln und den darin enthaltenen Nährstoffen. Hier steht nicht nur die vegane Ernährungsweise im Mittelpunkt, sondern eine noch vitaminreichere Lebensweise durch den Verzicht aufs Kochen. Die 75 Rezepte in diesem Buch sprechen alle an, die an Rohkost-Ideen jenseits von Salat und Co. interessiert sind: Von leckeren Smoothies zum Frühstück über Gurkenpasta mit Avocado-Creme und Reispapierrollen zum Mittagessen bis zu seinen Leckereien wie Apple Crumble oder Mint-Schoko-Mousse. Alle Rezepte wurden bewusst für Einsteiger konzipiert und sind unaufwendig und leicht umzusetzen. Viele Tipps für die Zubereitung und zu Utensilien erleichtern den Einstieg in die Rohkost-Küche.