

[Download pdf ebook] RAW!: Meine raffinierte Rohkost-Küche. 100 % Pflanze, 200 % happy

RAW!: Meine raffinierte Rohkost-Küche. 100 % Pflanze, 200 % happy

Von Kirstin PureRaw Rohkost erleben

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #33683 in BcherVerffentlicht am: 2014-03-26Abmessungen: 10.20 x .79b x 8.54l, Einband: Taschenbuch192 Seiten | File size: 78.Mb

Von Kirstin PureRaw Rohkost erleben : RAW!: Meine raffinierte Rohkost-Küche. 100 % Pflanze, 200 % happy
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised RAW!: Meine raffinierte Rohkost-Küche. 100 % Pflanze, 200 % happy:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Entgiftung des BindegewebesVon KundeDas Buch ist sehr empfehlenswert. Die Rezepte sind sehr kreativ mit Clorella gefllt. Auf diese leckere Art lsst sich die tgliche Algenration konsumieren. Vorbildlich kann man der Autorin ansehen, das sie das isst, was sie vorschlt.22 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Rohkost - modern, hip, kreativ unglaublich lecker!Von TrystessaNachdem ich einige Rezepte aus "Raw!" ausprobiert habe, will auch ich ein Feedback dazu abgeben, denn ich halte nicht besonders viel von Kochbuch-Rezensionen, die nicht auf praktische Erfahrungen basieren. Aus diesem Grund halte ich auch die Kritik, dass Frau Knufmann "zu geschminkt" wre und zu viele Pulver benutzt, fr eine ziemlich beschrnkte Sichtweise. Wer das Buch wirklich gelesen und daraus etwas

zubereitet hat, weiß, dass dies nicht stimmt. "Raw!" bietet leckere Rezepte im Bereich Frühstück, Smoothie, Snacks, Hauptgerichte, Desserts sowie rohkostliche Grundlagen wie z.B. Naturjoghurt, Nussmilch, Chia-Gel usw. In dem Buch befinden sich viele Gourmet-Rezepte, die nicht nur ein Zungen-, sondern auch ein Augenschmaus sind :) Es stimmt natürlich, dass viele Gerichte eine lange Drrzeit benötigen, aber Gourmet-Rohkost isst man ja auch nicht jeden Tag, sondern soll den eigenen Rohkost-Speiseplan nach Lust und Laune aufwerten. Darber zu diskutieren, dass Frau Knufmann nicht jeden Tag einen Salat essen mag und somit "unnatürlich" ist, tut hier nichts zur Sache. Viel mehr zeigt sie uns, wie vielfältig und kreativ die Rohkost-Küche sein kann. In ihrem Buch befinden sich sehr viele überraschend neue Kreationen, die verdeutlichen, dass hier jemand mit langjähriger Erfahrung "kocht" und eine Vorliebe fürs Detail hat, was ich persönlich großartig finde! Aber auch einfache, alltägliche und schnelle Gerichte finden sich in "Raw!" sowie so überraschungen wie Rohkost-Nutella mit Toast (unter Snacks) :) Besonders überrascht war ich von dem Skartoffel-Salat, der original wie ein klassischer Kartoffelsalat mit Salatmayo und Gewürz Gurken geschmeckt hat, obwohl derartige natürlich nicht unter den Zutaten sind :) Mit diesem Rezept konnte ich sogar die Rohkost-Muffel aus meiner Familie begeistern! Das Buch ist bunt, modern und liebevoll gestaltet. Die Fotos sind fantastisch und machen sofort Lust aufs "nachkochen". Die oft kritisierte Schleichwerbung finde ich als Rohkost-Anfängerin sehr hilfreich. Ich hatte Probleme gute Gerte und ein flhiges Equipment für die Gourmet-Rohkostküche zu finden und war für die vielen Tipps inklusive Webseiten sehr dankbar. Auch halte ich PureRaw, Frau Knufmanns Rohkost-Shop, für einen der besten Shops in diesem Bereich. Ich war positiv überrascht, als ich las, dass sie die Inhaberin des Shops ist und finde es legitim auch Werbung für ihre Produkte zu machen. Zumal man bei PureRaw erstklassige Qualität erhält und es jedem selbst berlassen ist, ob man seine Zutaten dort oder woanders kauft. Warum ich nach dem ganzen Lob dennoch einen Stern abziehe? Ein Manko für mich ist, dass leider keine genauen Einweichzeiten angegeben sind. Wenn im Rezept z.B. steht "150g Mandeln, eingeweicht", muss ich immer in anderen Rohkost-Büchern nachschlagen, wie lange ich die jeweiligen Nüsse einweichen lassen muss, da ich mich noch nicht lange rohkostlich ernähre. "Raw!" setzt also Rohkost-Kenntnisse voraus und ist als Erstwerk eher ungeeignet. Auch würde mich freuen, wenn mal ein Buch erscheinen würde, das ganze Tagesmenü aufzeigt, wie Lunch, Dinner usw. Ich finde es schade, dass die Rohkost-Autoren so wenig über ihren individuellen Ernährungsplan preis geben. Als Neuling wäre so ein "Muster" sehr hilfreich. Der Rest bekommt von mir volle vier zufriedene Sterne! Die Gerichte, die ich bisher zubereitet habe, waren sehr, sehr lecker und eine tolle Abwechslung zu den anderen Rohkost-Kochbüchern. Auch mag ich Frau Knufmanns englische Rezepttitel und ihren Stil. Sie zeigt, dass Rohkostler eben nicht nur biedere Birkenstockträgerinnen sind, sondern gehört zu den Veganerinnen, die die pflanzliche Ernährung in einem neuen, modernen und erfrischenden Licht zeigen. Mehr davon und absolute Kaufempfehlung! 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Pflanzlich, gesund und roh Von Julia B. Besonders für den RohkostEinstieg ist dieses Buch perfekt geeignet, aber auch erfahrenere Rohkostler können mit der Vielzahl der Rezepte Abwechslung in ihren Speiseplan bringen. In einer kurzen Einführung erklärt die Autorin die Basics der rohkostlichen Ernährung und welche Gerte für die Zubereitung man benötigt. Das Buch unterteilt sich in die Kapitel Frühstück, Snacks, Smoothies, Hauptgerichte, für Nachkätzchen, Grundlagen. Ganz hinten im Buch gibt es noch ein FAQ und Produktempfehlungen mit Bezugsquellen. Die Rezepte sind sehr raffiniert und es wird klar, dass man selbst in der rohkostlichen Küche auf nichts verzichten muss. Es gibt Suppen, "Käse" auf Nussbasis, Chips aus Blumenkohl, Brot aus dem Drrautomaten, Lasagne und sogar Torten und Kuchen etc. Leider kann man einige Rezepte ohne Hochleistungsmixer oder Drrautomaten nicht nachmachen. Die Autorin weist aber zu Beginn ausdrücklich darauf hin. Dennoch kann man sehr viele Rezepte auch ohne die teuren elektrischen Gerten umsetzen. Insgesamt ein tolles und empfehlenswertes Buch für alle die sich gesund ernähren wollen und gerne mit frischen Zutaten experimentieren.

Kurzbeschreibung Wer es einmal ausprobiert hat, der will den reinen Genuss nicht mehr missen: RAW schmeckt einfach besser. Frisches Obst und Gemüse stehen dann klar auf dem Speiseplan, aber auch Superfoods wie Cranberrys oder Wakamealgen, die den Power-Kick geben. Ob Allergiker, Ernährungsinteressierte oder Veganer, hier finden alle bewussten Genießer neue Rezeptideen sowie alles für den Einstieg in die RAW-Küche.