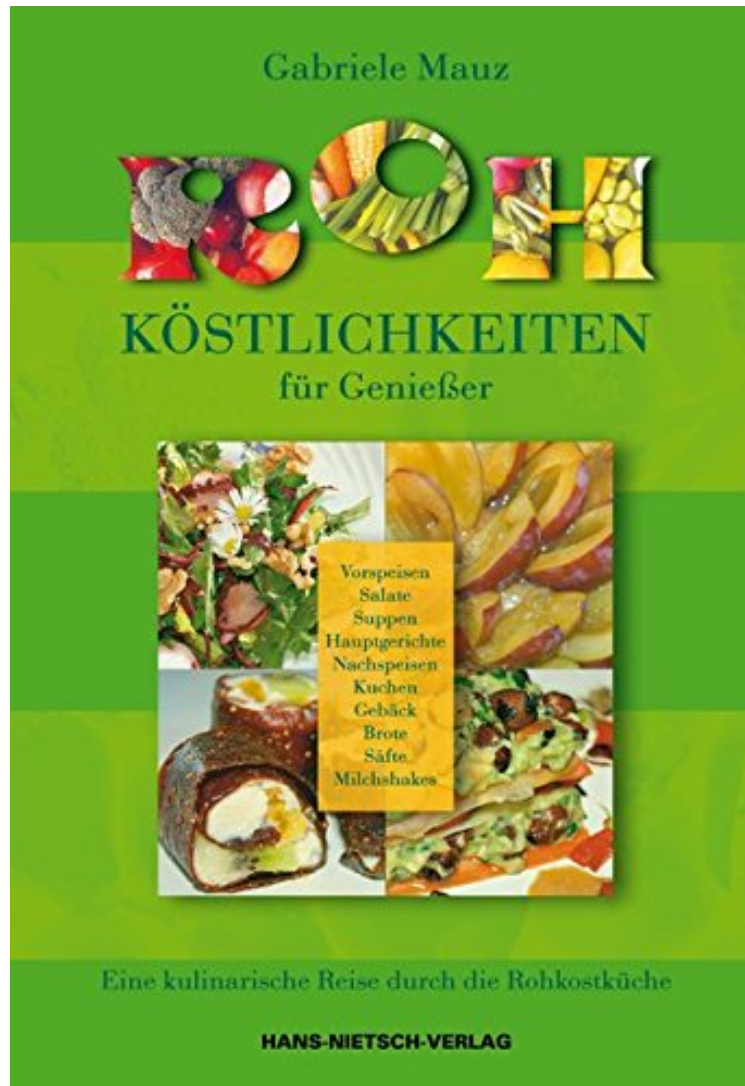


[Mobile library] Roh-Kstlichkeiten fr Genieer: Eine kulinarische Reise dur ch Rohkostkche, Vorspeisen, Salate, Suppen, Hauptgerichte, Nachspeisen, Kuchen, Gebck, Brote, Sfte, Milchshakes

Roh-Kstlichkeiten fr Genieer: Eine kulinarische Reise dur ch Rohkostkche, Vorspeisen, Salate, Suppen, Hauptgerichte, Nachspeisen, Kuchen, Gebck, Brote, Sfte, Milchshakes

Von Gabriele Mauz

**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #488916 in BcherVerffentlicht am: 2005-03-15Einband: Gebundene Ausgabe143 Seiten | File size: 42.Mb

Von Gabriele Mauz : Roh-Kstlichkeiten fr Genieer: Eine kulinarische Reise dur ch Rohkostkche, Vorspeisen, Salate, Suppen, Hauptgerichte, Nachspeisen, Kuchen, Gebck, Brote, Sfte, Milchshakes before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Roh-Kstlichkeiten fr Genieer: Eine kulinarische Reise dur ch Rohkostkche, Vorspeisen, Salate, Suppen, Hauptgerichte, Nachspeisen, Kuchen, Gebck,

Brote, Sfte, Milchshakes:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. schnelle Anregungen für Fortgeschrittene... etwas teuer
Von doro
Ich liebe Rohkost und wollte mal ein richtiges "Rohkochbuch" kaufen. Das Buch ist voller Rezepte, die mich sehr anregen - Aufwand, Bilder und Zutatenliste miteinbezogen. Ich habe auch kein Drrgert, benutze aber einfach den Backofen zum Trocknen. Das geht zur Not auch, man muss ihn nur einen Spalt offen lassen. Ich glaube, dass dieses Buch eher etwas für Menschen ist, die sich schon mit Rohkost auskennen, eben ein reines Rezeptbuch (ich persönlich finde dies sehr gut), allen anderen würde ich "LIVE RAW" von Mimi Kirk empfehlen, da es mehr in die Tiefe geht. Alles ist übersichtlich, bunt und appetitlich. Allerdings finde ich, dass es für seine Größe ruhig etwas günstiger sein könnte, daher fehlt hier ein Sternchen.
5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ungeahnte Möglichkeiten
Von Sabine Gntsche
Die Autorin beschreibt ausführlich, was das Besondere an der Rohkostküche ist und warum sie so gut ist. Ein sehr interessantes und übersichtliches Buch. Ich wüßte zum Beispiel nicht, da man aus Nüssen Frischkäse herstellen kann. Mein erster Versuch war zwar nicht so erfolgreich, aber das lag sicher daran, da ich Zutaten ausgetauscht habe. Lesenswert für Menschen, die bestimmte Lebensmittel vermeiden wollen oder müssen.
37 von 42 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Rohkost Rezeptbuch für Rohkostler und solche die es werden wollen
Von Dr. Roh-Gourmet
Ein einzigartiges Rohkost Rezeptbuch, das auf dem deutschen Markt unbedingt gefehlt hat. Es hat eine super Aufmachung, ist klar gegliedert, schön fotografiert, und die Rezepte sind in verschiedene Schwierigkeitsgrade eingeteilt, sodass auch Anfänger Freude an diesem Buch haben können. In diesem Buch werden Rezepte vorgestellt, die nicht nur Salat und Dips, oder Obst in verschiedenen Schnitttechniken als Salat serviert werden können. Der Mixer und das Drrgert sind eben der Herd und der Backofen eines Rohkostlers. Frau Mauz hat ganz bewusst die Essenz der Rohkost beschrieben und in verschiedenen Rezepten umgesetzt. Die Erläuterungen am Ende des Buches sind klar und die Einkaufstipps gut umzusetzen. Ich kann nur sagen Hut ab vor so viel Kreativität und Einfallsreichtum. Alle Rohkostler oder die, die es werden wollen sowie diejenigen, die sich auf dem Weg zu besserer Gesundheit, zum Idealgewicht oder zur Jugendlichkeit befinden, können von dem Buch oder einem Abend bei ihr bestens profitieren!

Kurzbeschreibung
Frische pflanzliche Nahrung, wie die Natur sie uns schenkt, rückt immer mehr ins Blickfeld ernährungsbewusster Menschen, aber auch die Wissenschaft bestätigt mit jeder neuen Studie ihre Vorzüge. In ihr finden wir alles, was wir für unser Wohlbefinden brauchen, und mit ein wenig Fantasie und Liebe zubereitet ist sie ein kulinarischer Hochgenuss. Deshalb erfreut sich frische, nicht gekochte Nahrung immer größerer Beliebtheit. Gut gereifte Früchte mit ihren herrlichen Aromen, vielfarbige Gemüse und Salate, selbstgezoogene Sprossen und Keimlinge als kleine Kraftpakete, Nüsse und Samen, Kräuter und Gewürze bieten die vielfältigsten Möglichkeiten, kulinarisch kreativ zu werden. Wenn die eigene Inspiration mal fehlt, hilft dieses neue Rohkost-Rezeptbuch mit 100 einfachen bis ausgefallenen Kreationen weiter. Aus dem Inhalt: Vorspeisen (Tacos mit dreierlei Füllungen, Indische Kokosklein mit Radicchiosalat), Suppen (Avocadosuppe mit Orangen, Klare Tomatensuppe mit Gemüsendeli), Hauptgerichte (Spagettikreis mit Basilikumsoße und Zucchini-Chips), Desserts (Erdbeerrosette auf Rhabarberspiegel mit Walusskrokant), Kuchen (Nusstorte mit lauwarmer Pflaumensoße), Gebäck (Aprikosen-Halbmonde "Ali Baba"), Brote (Krüterbrot), Salate (Fenchel-Pfefferminzsalat mit frischen Feigen), Getränke, Brotaufstriche u.v.m. über den Autor und weitere Mitwirkende
Gabriele Mauz ist diplomierte Ernährungsberaterin und Gesundheitstherapeutin; sie hält Vorträge und gibt Seminare. Seit 15 Jahren gibt sie ungekochter Nahrung den Vorrang und entwickelt begeistert Rezepte für eine abwechslungsreiche und interessante Rohkosternährung. Die Autorin hat eine eigene Website mit Forum, in dem man sich rund um das Thema Rohkost austauschen kann. www.rohkostclub.de