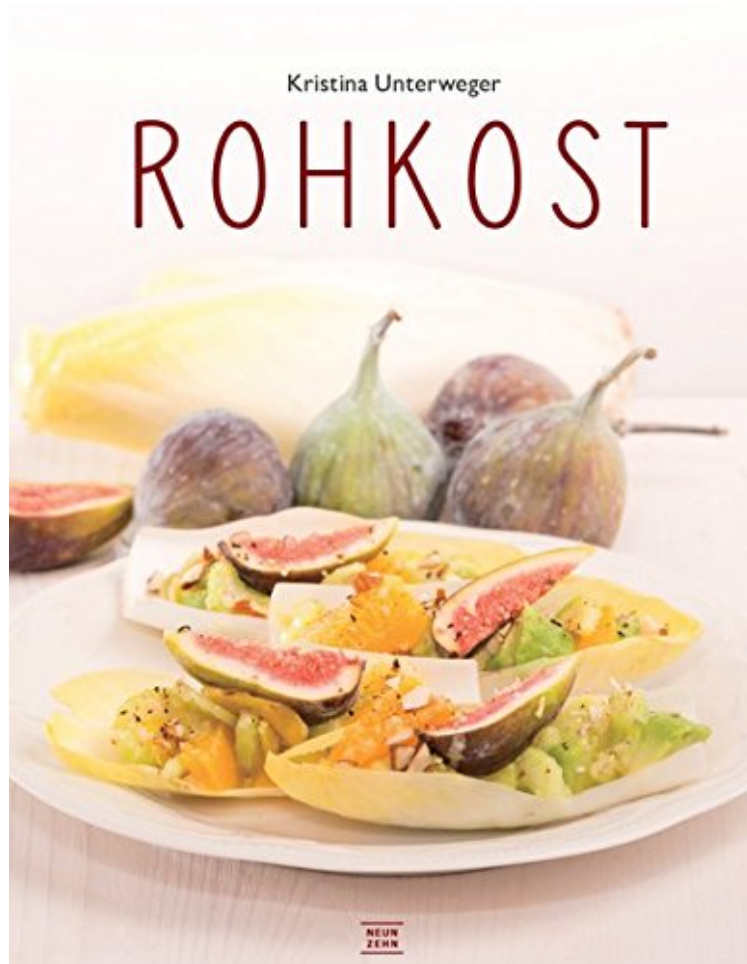


[Read free] Rohkost: Einfach vegan genießen, das Raw-Food Kochbuch

## Rohkost: Einfach vegan genießen, das Raw-Food Kochbuch

Von Kristina Unterweger

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



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #187999 in BcherVerffentlicht am: 2015-05-29Abmessungen: 10.04 x .67b x 7.87l, Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 22.Mb

**Von Kristina Unterweger : Rohkost: Einfach vegan genießen, das Raw-Food Kochbuch** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Rohkost: Einfach vegan genießen, das Raw-Food Kochbuch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lecker!Von JazzDieses Buch enthlt viele leckere Rezepte. Sie sind leicht und schnell nachzumachen. Sie zeigen, wie leicht und lecker Rohkost sein kann.1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mehr erwartetVon F.K.Ich habe mir etwas mehr von dem Buch erwartet. Die Rezepte sind teilweise aufwendig und schmecken auch manchmal überhaupt nicht.24 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kstliche und unkomplizierte Rezepte fr die vegane Rohernhrung!Von RJ + YDJDas Kochbuch Rohkost von Kristina Unterweger, erschienen im neun zehn Verlag, zeigt wie kstlich und unkompliziert das Zubereiten veganer Rohkost ist. Dabei heit Rohkost nicht etwa nur Salat oder vielleicht langweiliges Grnzeug. Dieses Buch zeigt welche erstaunlichen Gerichte die

Rohernährung zu bieten hat. Es handelt sich dabei um Lebensmittel, die nicht über 42°C erhitzt wurden, weder bei der Produktion noch beim späteren Verarbeitungsprozess. Dies hat zum Vorteil, dass die für unseren Körper so wichtigen Inhaltsstoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme oder Vitamine erhalten bleiben. Da man sie beim Kochen oder Braten durch zu hohe Temperaturen zerstört würde und sie damit keinen Nutzen für den Körper mehr haben. Zur veganen Rohernährung zählen neben Obst und Gemüse auch Kräuter, Gewürze, Algen, hochwertige Öle, Nüsse, Pilze, Samen und Kerne. Die tollen Rezepte des Buches sind absolut alltagstauglich und raffiniert zugleich. Kostliche Gerichte die schnell und einfach zubereitet sind, hier ist auch die Anschaffung teurer Geräte wie eines Dörrautomaten nicht nötig. Bei einigen Rezepten ist zwar das Trocknen einiger Bestandteile nötig, jedoch reicht hier der Backofen. Einfach den Ofen auf 50°C Umluft einstellen und ein zusammengefaltetes Küchentuch in die Tür klemmen, sodass die entweichende Feuchtigkeit abziehen kann. Bei der Rohernährung werden sehr viele Zutaten verwendet, die sich gut lagern lassen. Nüsse, Trockenfrüchte, getrocknete Kräuter, Algen, Samen und Kerne bieten sich hier für einen kleinen Vorrat an. Des Weiteren empfiehlt es sich diverse Öle, Apfel- oder Rotweinessig und nicht wärme behandelte Soja- und Tamari-Saucen im Haus zu haben. Zum Senf sind Agavendicksaft und Ahornsirup ideal. Sehr gut in der Rohkostküche eignen sich Buchweizen und Quinoa. Mit all diesen Zutaten lässt sich köstliches zubereiten, wie: -Kohlrabi-Minz-Spätzchen-geeignete Tomatensuppe- Lauchcremesuppe mit Zitrone-Waldorfsalat mit Cashew- Sahne-Fenchel Oliven Salat-Limetten- Spargel-Salat- Sommerrollen mit Erdnussauce-Gemüse Lasagne-Gefüllte Avocados mit Macadamia-Sahne-Gemüsebällchen mit Ruccolapesto-Teriyaki-Spieße-Rotkohl mit Granatapfeldressing-Ungarisches Letscho mit Basilikum-Tomatensauce-Thai-indischer Nudelsnack to go-Cremiges Kokoseis-Kiwi-Nusspudding-Aprikosen-Cake-Pops-Vitamin-Frucht-Kugeln-Muntermacher-Drink-Grüner Frühstücks-Smoothie-Strömischer Strandkorb-Cocktail und viele weitere roh köstliche Gerichte. Die Zubereitung ist sehr gut beschrieben und in einer Schritt für Schritt Anleitung erklärt. Auch eine Zeitangabe für die Zubereitung und eventuelles Trocknen sind vorgegeben. Die Gerichte sind in die klassischen Kapitel Suppen und Salate, Hauptspeisen, Snacks, Brot und Aufstriche, Desserts und Getränke eingeteilt. Die schnelle Aufmachung des Einbandes mit ansprechendem Layout ist sehr hochwertig. Mit den vielen tollen Fotos von Arnold Pöschel wird jedes Gericht gekonnt in Szene gesetzt. Ich finde Rohkost ist ein tolles Buch das zeigt, wie lecker und unkompliziert eine vegane roh Ernährung sein kann. Es räumt damit so manches Vorurteil, Rohkost sei einseitig unkompliziert, aus dem Weg. Sehr empfehlenswert!

**Kurzbeschreibung** Rohkost soll Freude an einer bewussten Ernährung vermitteln und Ihren Körper dabei unterstützen, gesund zu bleiben. Egal, ob Sie sich mit einer Rohkost-Kur etwas Gutes tun oder sich roh-vegan ernähren wollen: Sie werden erstaunt sein, welche positive Auswirkung die rohe Pflanzenküche auf Ihr Wohlbefinden haben wird. In diesem Buch finden Sie zahlreiche Rezepte, die einfach und ohne teure Küchengeräte zubereitet werden können und die Sie geschmacklich voll überzeugen werden.