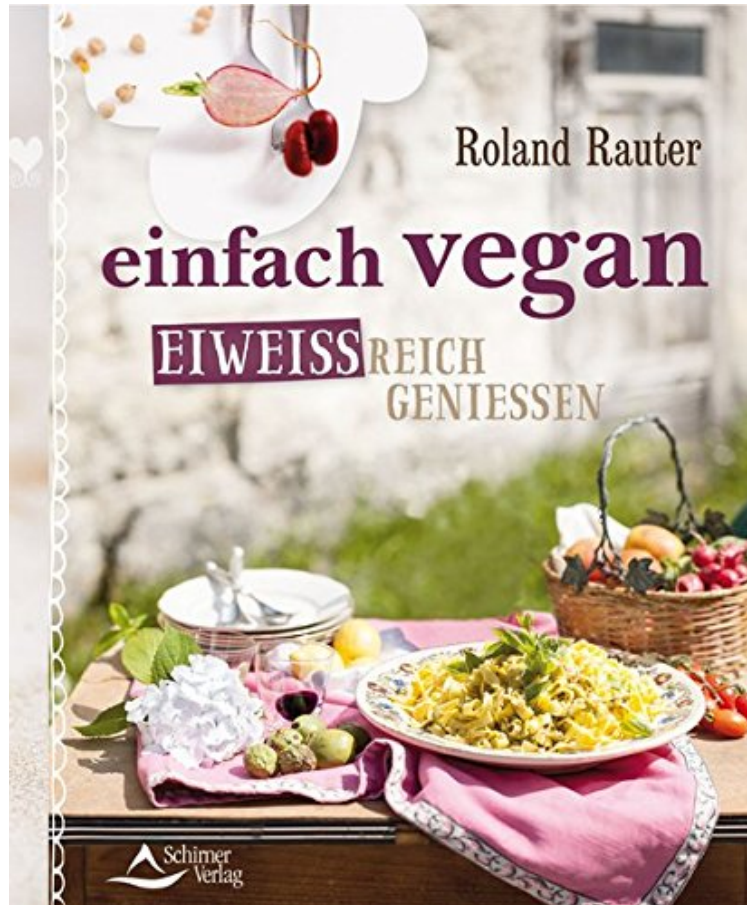


(Free and download) einfach vegan - eiweereich genieen

## einfach vegan - eiweereich genieen

Von Roland Rauter

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #276978 in BcherMarke: Schirner VerlagVerffentlicht am: 2015-10-09Einband: Taschenbuch232 Seiten | File size: 72.Mb

**Von Roland Rauter : einfach vegan - eiweereich genieen** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised einfach vegan - eiweereich genieen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen28 von 29 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Etwas anspruchsvoller als "einfach"....Von grimmbartaffeIch habe mir das Buch als veganer Neueinsteiger zugelegt. Eiweireiche Ernhrung halte ich fr besonders wichtig da ich Kraftsport betreibe und ich bei der Umstellung ein Gefhl fr die Nhrwerte entwickeln mchte und auch kein Gewicht verlieren will.Aufmachung:Das Buch ist sehr ansprechend und bersichtlich aufgemacht- ich bekam sofort Lust die Sachen nachzukochen.Die Rezepte:Ausnahmslos alles was ich nachgekocht habe war super lecker!Anspruch:Ich halte die Kche fr anspruchsvoll, weniger was die Zubereitung betrifft, mehr was die Zutaten betrifft. Es kommen schon fter Zutaten zum Einsatz die nicht ohne weiters im Bioladen um die Ecke erhltlich sind. Ich denke an Maiwipferlhonig, Brennesselsamen (der Autor sammelt sie selbst), Erbsenspargel, Toggerl, Lupinensteak, grne Sojabohnen, Sojabohnenfeta.Nicht immer sind diese Zutaten mit einer Erklrung oder Ausweichmglichkeit angegeben.Gut wir leben in Internetzeiten, man kann sich alle Infos einholen aber der Buchtitel "einfach vegan" lsst solche ntigen Recherchen nicht vermuten.Mein persnliches Manko:Wenn ich mir ein

Kochbuch kaufe das einen Focus auf einen Makronhrstoff wie Eiwei legt erwarte ich eine Angabe der Nhrwerte in den einzelnen Gerichten! Der Autor gibt an, das er bewut auf diese Angaben verzichtet, weil der Leser sich unnig unter Druck gesetzt fhlen kann und wir auf unsere krpereigene Intelligenz vertrauen sollten. Erwachsenen Menschen Informationen als "Fhrsorgemanahme" vorzuenthalten (Nhrwertangaben in Kochbchern sind ein Standard) finde ich ein wenig zu weit gegriffen. Trotzdem kann ich den Ansatz von Roland Rauter nachvollziehen- Ernhrung sollte entspannt sein und Spa statt Angst machen.Ein Vorschlag wre hier die Nhrwertangaben auf einem externen Weblink fr Interessierte anzugeben. Alles weitere liegt in der Verantwortung des Lesers.Mein Fazit: Fr alle, die keinen Wert auf die Angabe der Nhrwerte legen ein tolles, sehr gut gestaltetes veganes Kochbuch mit vielen wirklich sehr leckeren Rezepten. Fr vergane Neueinsteiger die sich erstmal einen Grundstock an veganen Grundzutaten zulegen wollen nur bedingt geeignet.

ProduktbeschreibungSich genussvoll vegan UND eiweereich ernhren natrlich geht das! Wichtig ist, dass wir Lebensmittel, die viele essenzielle Aminosuren enthalten, intelligent zusammenstellen, sodass unser Krper die fr alle Lebensfunktionen wichtigen Eiweie bilden kann. Nsse, Saaten, Hlsenfrchte und Pilze spielen hierbei eine groe Rolle. In seinem neuesten Buch der einfach vegan-Reihe zeigt Ihnen der bekannte Vegan-Koch Roland Rauter abwechslungsreiche, ausgewogene und raffinierte Gerichte, mit denen es Ihnen und Ihren Lieben vom Frhstck bis hin zum Abendbrot garantiert an nichts mangeln wird. Entdecken Sie die gesunde Vielfalt der pflanzlichen Eiweie!Taschenbuch, 232 Seiten.Allergene Zutaten: Keine

KurzbeschreibungSich genussvoll vegan UND eiweereich ernhren natrlich geht das! Wichtig ist, dass wir Lebensmittel, die viele essenzielle Aminosuren enthalten, intelligent zusammenstellen, sodass unser Krper die fr alle Lebensfunktionen wichtigen Eiweie bilden kann. Nsse, Saaten, Hlsenfrchte und Pilze spielen hierbei eine groe Rolle. In seinem neuesten Buch der einfach vegan-Reihe zeigt Ihnen der bekannte Vegan-Koch Roland Rauter abwechslungsreiche, ausgewogene und raffinierte Gerichte, mit denen es Ihnen und Ihren Lieben vom Frhstck bis hin zum Abendbrot garantiert an nichts mangeln wird. Entdecken Sie die gesunde Vielfalt der pflanzlichen Eiweie!ber den Autor und weitere MitwirkendeRoland Rauter ist gelernter Koch und seit Jahren Veganer aus berzeugung. Mit seinen Bchern mchte er zeigen, dass die vegane Ernhrung eine genussvolle Alternative zum Verzehr von tierischen Produkten ist. Auerdem verffentlicht Roland Rauter im 'Engelmagazin' und in seinem Blog regelmig neue Rezepte.  
[www.rolandrauter.at](http://www.rolandrauter.at)