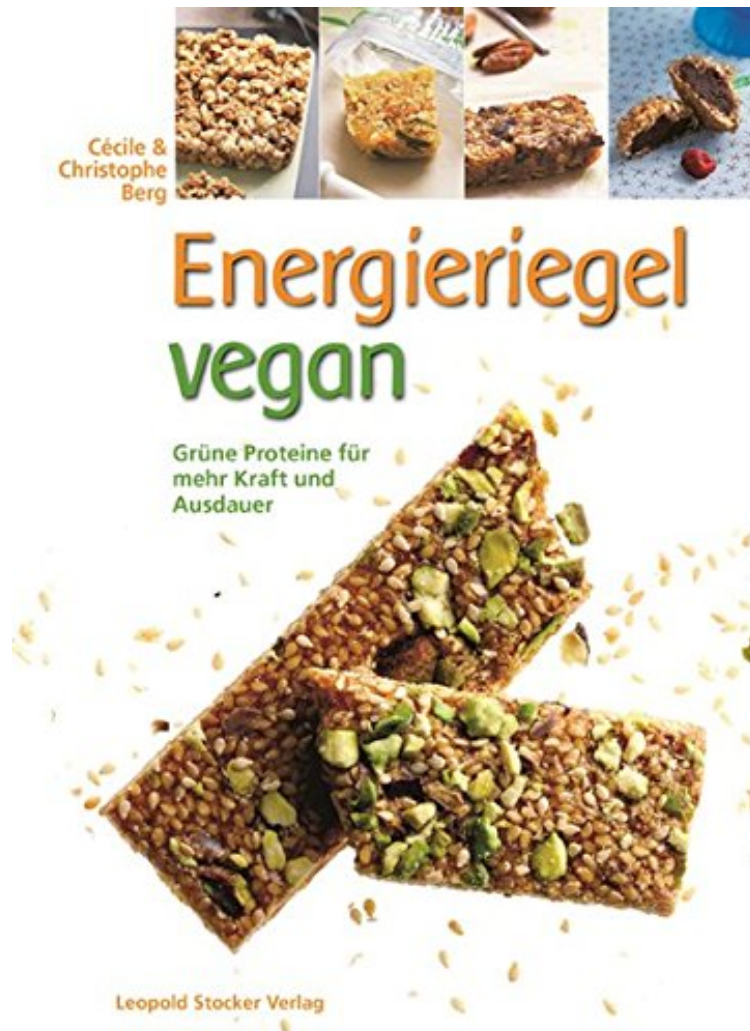


[Library ebook] Energieriegel vegan: Grne Proteine fr mehr Kraft und Ausdauer

# Energieriegel vegan: Grne Proteine fr mehr Kraft und Ausdauer

Von Cécile Berg, Christoph Berg  
ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #314402 in BcherVerffentlicht am: 2015-04-02Abmessungen: 8.90 x .47b x 6.46l, Einband: Gebundene Ausgabe72 Seiten | File size: 50.Mb

**Von Cécile Berg, Christoph Berg : Energieriegel vegan: Grne Proteine fr mehr Kraft und Ausdauer** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Energieriegel vegan: Grne Proteine fr mehr Kraft und Ausdauer:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles BuchVon SonaliIch bin begeistert von diesem Buch.Design:Von auen sieht es "langweilig" aus, aber innen ist es sehr Liebevoll gestaltet mit schnen Bilder!Inhalt:Das Buch bietet eine Menge schne Rezepte die, wenn man den dreh raus hat und sich genau an die Rezepte hlt fr den Anfang, super lecker schmecken. Natrlich gibt es auch ein paar auergewhnliche Zutaten, die man aber leicht im Biomarkt holen kann oder schon daheim hat wenn man mit der Superfood Thematik bekannt ist.Wirklich tolle Snacks fr zwischendurch.Habe es auch schon weiterempfohlen und

dort waren die Meinungen nicht anders. Daumen hoch und eine klare Empfehlung! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Guter Kauf Von Holger K. Meine Frau hat einige Rezepte ausprobiert. Sie schmecken uns sehr gut. Die Herstellung findet sie nicht kompliziert, die Zutaten bekommt man in gut sortierten Märkten. Ganz wichtig, man weiß was drin ist. Gute Sache! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. genial einfache und leckere Ideen Von Schmidgrüne Proteine- wie der Untertitel lautet - ist doch irreführend, denn die Zutaten für diese leckeren Riegel bestehen zwar aus Pflanzen, aber grün sind sie nicht. Im wesentlichen werden Nüsse und Samen, Getreide, Hlsenfrüchte, Obst oder Trockenfrüchte verwendet, mal s, mal herzhaft kombiniert. Jeder Riegel wird ausführlich und persönlich kommentiert, großformatig fotografiert und das Layout ist nett gestaltet. mich fasziniert, wie genial einfach- wirklich ruckzuck- diese gesunden Leckereien herzustellen sind und wie praktisch sie zum Mitnehmen sind. wir haben auf unserer Radtour 2 ganz unterschiedliche Varianten getestet, einmal mit Buchweizen, Obst und Kardamom, und natürlich die "Energie des Radfahrers" mit Datteln, Aprikosen, Nüssen und Korbiskernen. beide waren sehr lecker und viele andere werde ich auch noch ausprobieren. für mich eine Entdeckung!

Kurzbeschreibung Nüsse sind gesundes Kraftfutter, gut für den Muskelaufbau und eine wahre Nervennahrung für das Gehirn. Auch Getreide, Amarant, Buchweizen oder Hlsenfrüchte liefern vegetarische Proteine. Gemeinsam mit getrockneten Früchten lassen sie sich zu leckeren Riegeln verarbeiten, die Heißhunger-Attacken bekämpfen sowie Ausdauer und Kraft für viele Stunden schenken. Ergänzt mit pflanzlichem Sirup oder auch Kakaopulver erhält man gesunde Plätzchen für die sensiblen Momente zwischendurch. Wer es pikanter mag, kann Ingwer, getrocknete Tomaten oder Mohrrüben dazumengen. 32 Rezepte für Müsliriegel, Heißhunger-Plätzchen, Schoko-Cracker, Popcorn-Barren, Kokoskugeln und vieles mehr: Energienahrung für Sport, Schule oder Büro! Alle Rezepte lassen sich mit wenigen Zutaten und geringem Aufwand zu Hause selbst zubereiten. Die Autoren Cécile und Christophe Berg verbindet ihre Leidenschaft für das Laufen und Reisen. Ihre sportlichen (15 km-Lauf, Halbmarathon, Marathon, Trail running) und kulinarischen Abenteuer führen die beiden in Holland lebenden Franzosen in verschiedene Städte der Welt. Das Paar hat außerdem bereits mehrere Bücher mit nahr- und vitalstoffreichen Rezepten für Sport und Alltag geschrieben.