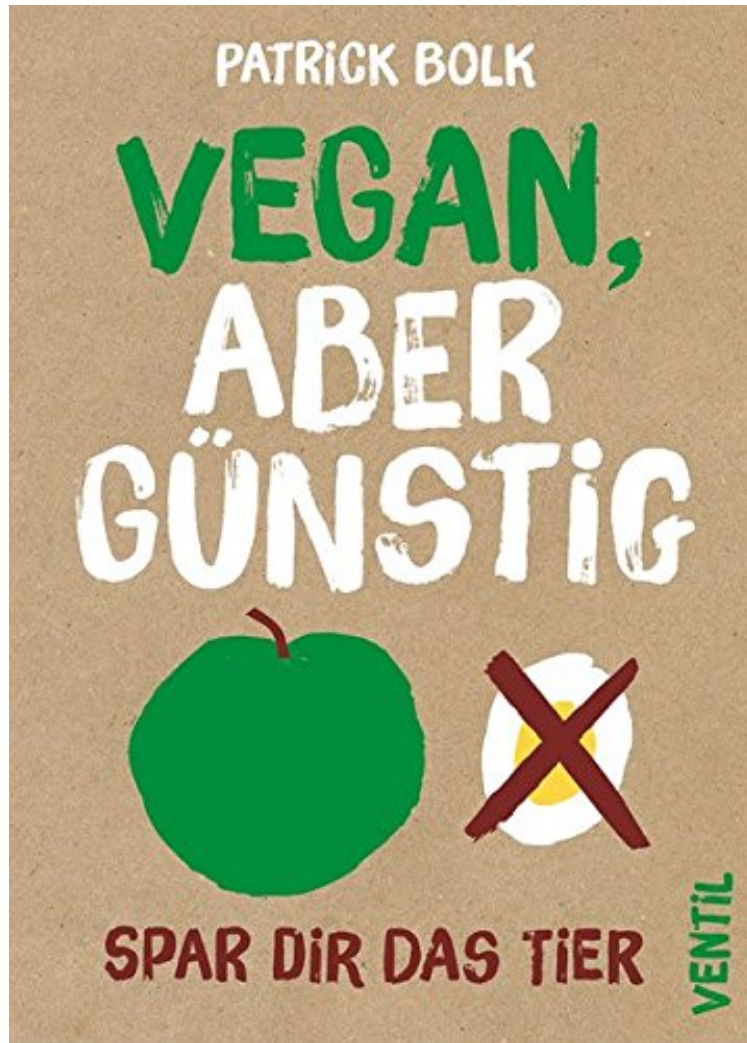


(Read free) Vegan, aber gnstig: Spar dir das Tier (Edition Kochen ohne Knochen)

Vegan, aber gnstig: Spar dir das Tier (Edition Kochen ohne Knochen)

Von Patrick Bolk

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #90320 in BcherVerffentlicht am: 2015-12-01Abmessungen: 7.76 x .51b x 5.75l, Einband: Taschenbuch144 Seiten | File size: 36.Mb

Von Patrick Bolk : Vegan, aber gnstig: Spar dir das Tier (Edition Kochen ohne Knochen) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan, aber gnstig: Spar dir das Tier (Edition Kochen ohne Knochen):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wenig Rezepte, dafr aber viele GrundinformationenVon KundeDer Rezeptanteil macht zwar nur etwa 1/3 des Buches aus (die Rezepte sind aber simpel, gnstig und lecker), dafr erhlt man aber auch grundlegende Informationen zur veganen Ernhrung und noch einen Saisonkalender um sich regional ernhren zu knnen.Daumen hoch4 von 4 Kunden fanden die

folgende Rezension hilfreich. Vegan aber günstig Von Captain Ich bin zwar Vegetarier, aber Tipps wie man's noch besser machen kann finde ich immer klasse. Auf ein paar Lebensmittel mag ich einfach nicht verzichten, aber grundstzlich finde die die Philsopie des veganen Lebens super. Das Buch liefert echt super Ideen und ist sehr verstndlich geschrieben. Das ist ein Werk, das die Veganer nicht wie sonst wie exotische Wesen wirken lsst. Daher Daumen hoch! :-)

17 von 18 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Emily Von Alexander Ich lebe schon einige Jahre vegan und hatte auf ein paar neue Tipps gehofft. Das Buch ist toll und verstndlich geschrieben aber ich denke es ist eher was fr Menschen, die noch nicht so lange vegan leben oder mit Gedanken spielen damit anzufangen. Die Idee an sich so ein Buch zu schreiben, finde ich aber gut.

Kurzbeschreibung Der vegane Alltag muss nicht teuer oder kompliziert sein. Wenn man wei wie, reicht der Gang zum nchsten Supermarkt, um sich ausgewogen vegan ernhren zu knnen, ohne auf teure Ersatzprodukte zurckgreifen zu mssen. Patrick Bolk greift auf seine jahrelange Erfahrung als Veganer zurck und gibt in seinem neuen Buch Vegan, aber gnstig Ratschlge, wie man auch mit gnstigen Produkten aus dem Supermarkt um die Ecke Gerichte zubereiten kann, die nicht nur lecker und vielfltig sind, sondern auch alle wichtigen Nhrstoffe enthalten. Neben 50 Rezepten finden sich Tipps zur Haltbarmachung und optimalen Verwertung von Obst und Gemse, alternativer Lebensmittelbeschaffung und der kostengnstigen Zubereitung von Fleischersatz, Pflanzenmilch Co. Mit den hier versammelten Kniffs und Tricks knnen ganz leicht tolle vegane Gerichte aus saisonalem Obst und Gemse, gesunden Grundnahrungsmitteln und neu entdeckten Produkten gezaubert und sogar vegane Putzmittel und Kosmetik selber hergestellt werden einfach, abwechslungsreich und fr wenig Geld!