

[Download] Vegan Homemade: Meine Grundrezepte für Tofu, Seitan, Pflanzenmilch, Kse, Nudeln und Co.

## Vegan Homemade: Meine Grundrezepte für Tofu, Seitan, Pflanzenmilch, Kse, Nudeln und Co.

Von Lisa Pflieger

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



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrank: #95518 in BcherVerffentlicht am: 2015-08-13Abmessungen: 9.65 x .79b x 7.09l, Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 15.Mb

**Von Lisa Pflieger : Vegan Homemade: Meine Grundrezepte für Tofu, Seitan, Pflanzenmilch, Kse, Nudeln und Co.** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan Homemade: Meine Grundrezepte für Tofu, Seitan, Pflanzenmilch, Kse, Nudeln und Co.:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr schne aufmachungVon Lenaadas buch ist nicht nur hbsch sonder vorallem auch praktisch.gerichte knnen gemacht werden, die super schmecken .Und dies ohne, dass man extra spezial sachen kaufen muss!es ist gut und praktisch gegliedert hat ein schnes formatmir gefllt das buch sehr und ich hoffe es gibt zu diesem und zu "vegan regional saisonal" auch bald noch ein drittes!kann dieses buch nicht nur veganerInnen empfehlen sondern auch anderen:)0 von

0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nette Ideen  
Von Nora Raffetseder  
Ich habe das Buch einer Veganerin geschenkt und sie hat sich sehr darber gefreut. Die meisten veganen Grundrezepte kannte sie schon, dennoch ein gutes Nachschlagewerk mit vielen Bildern.  
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Perfekt  
Von Kunde  
Lisa Pflieger hat super Tipps fr Neueinsteiger. Fotos sind mir in einem Buch wie diesem immer sehr wichtig. Das Lesen macht groen Spa und ich freue mich schon auf's Ausprobieren der Rezepte.

Kurzbeschreibung  
Tschss lange Zutatenlisten und endloser Verpackungsmll! Mach deine veganen Basics einfach selbst. Lisa Pflieger hilft dir mit ihrem neuen Buch dabei, wieder mehr Ernhrungssouvernnt in dein Leben zu holen. Mit ihren Rezepten kannst du saisonale Ressourcen besser nutzen, um dich gnstig, gesund und bio zu ernhren. 220 wirklich einfache und unkomplizierte Rezepte fr Tofu, Seitan, Mandelmilch, Kokosmilch, Kse, Butter, Kuchen, Ketchup, Soen, Brotaufstriche, Essig, l, Msli, Kekse, Schokolade zum Sofort-Genieen oder fr den veganen Vorratsschrank. Lisa betreibt den sehr erfolgreichen Blog <http://www.experimentselbstversorgung.net> ber den Autor und weitere Mitwirkende  
Lisa Pflieger experimentiert seit 2009 mit Methoden der Selbstversorgung und "altem Wissen". Diesen Selbstversuch dokumentiert sie erfolgreich auf der wachsenden Plattform "[www.experimentselbstversorgung.net](http://www.experimentselbstversorgung.net)". Dort berichtet Lisa gemeinsam mit anderen Autor/innen/en regelmig ber ihre Ideen, Fortschritte, Fragen und Eindrcke auf dem Weg zur persnlichen und regionalen Selbstversorgung.