

[Read and download] Vegan kochen - 300 Lieblingsrezepte: Suppen Eintöpfe, Gemse Pfannengerichte, Auflufe, Pizzen, Soen Dips sowie Desserts mit Herz zubereiten und genieen

Vegan kochen - 300 Lieblingsrezepte: Suppen Eintöpfe, Gemse Pfannengerichte, Auflufe, Pizzen, Soen Dips sowie Desserts mit Herz zubereiten und genieen

Von Stefanie Krause, Beate Mihly, Maria Mihly
*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #1001993 in BcherVerffentlicht am: 2014-09-15Abmessungen: 8.50 x .98b x 5.55l, Einband: Taschenbuch379 Seiten | File size: 65.Mb

Von Stefanie Krause, Beate Mihly, Maria Mihly : Vegan kochen - 300 Lieblingsrezepte: Suppen Eintöpfe, Gemse Pfannengerichte, Auflufe, Pizzen, Soen Dips sowie Desserts mit Herz zubereiten und genieen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan kochen - 300 Lieblingsrezepte:

Suppen Eintöpfe, Gemse Pfannengerichte, Auflufe, Pizzen, Soen Dips sowie Desserts mit Herz zubereiten und genießen:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. gute einföhrung
Von Schmidwer sich aus respekt vor tieren oder aus gesundheitlichen grnden vegan ernhren mchte, weiss oft nicht, wie er vertraute lebensmittel ersetzen kann. hier leistet dieses umfassende buch einen wertvollen beitrag. es versteht sich als einföhrung in die vegane welt, ohne auf gewohnten geschmack verzichten zu mssen. die autoren setzen dabei stark auf soja- kaum ein gericht, in dem nicht sojasahne, sojajoghurt, sojamilch oder tofu eingesetzt wird. das hat definitiv vor- und nachteile. da ich eher ein soja-skeptiker bin, ist dieses buch fr mich nicht brauchbar, andere werden es lieben. man sollte auch wissen, dass es hier eine unmenge (insgesamt 300) an alltagstauglichen rezepten gibt, aber keine fotos. die beschreibung ist durchaus ausreichend zum nachkochen. wer die traditionelle, deftige kche liebt und auf vegane kost umsteigen will, ist hier richtig.
2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vegan kochen leicht gemacht
Von manu63
Mit ihrem Kochbuch Vegan kochen bieten die Autorinnen Beate Mihly, Stefanie Krause und Maria Mihly eine gute Mglichkeit die vegane Kche kennen zu lernen. 300 Rezepte aus vielen Bereichen geben Anregungen und Hilfen rund ums vegane Kochen. Sehr gut finde ich das Kapitel Allgemeines vorab, dort wird vieles erklrt und man bekommt gute Tipps und Hinweise. Die Rezepte selber sind leicht nachzukochen und auch nicht allzu exotisch, so das man die Zutaten gut einkaufen kann. Vor jeder Rezeptrubrik gibt es noch mal Hinweise und Tipps zum Thema. Was mir ein wenig gefehlt hat, sind Fotos der fertigen Gerichte, aber das htte die Produktionskosten des Buches wahrscheinlich zu stark erhht und so bekommt man fr gnstige 14,90 Euro ein ausgezeichnetes Kochbuch, das mir die vegane Kche ein gutes Stck nher gebracht hat und mir auch Anregungen fr eigene Rezeptkreationen gegeben hat.

Produktbeschreibung
Suppen Eintöpfe, Gemse- Pfannengerichte, Auflufe, Pizzen, Soen Dips sowie Desserts mit Herz zubereiten und genießen
Aus Respekt vor den Tieren, der Umwelt und der Natur, zur Frderung des eigenen Wohlbefindens und aus purer Freude am Kochen entwickelten die Autorinnen vegane Rezepte, die Gerichten aus der herkmmlchen Kche nachempfunden sind und diesen in nichts nachstehen, was ihren Geschmack angeht. Darber hinaus sind sie nicht belastend fr unseren Krper: ein wirklicher Genuss ohne Reue also! Vegan kochen gibt einen berblick ber alle Kchenutensilien, ber Zutaten, Kruter und Gewrze sowie Hinweise auf ihre Verwendung und ihre Hauptinhaltsstoffe; fhrt in einer Tabelle die veganen Ersatzstoffe fr tierische Produkte auf; stellt 300 einfache, mittelschwere und anspruchsvolle vegane, herzhaft und se Kochrezepte sowie verschiedene Grundrezepte vor fr Salatdressings, Suppen und Soen, deftig Gebratenes (z.B. Gulasch, Klopse, Braten, Schnitzel aus rein pflanzlichen Zutaten) und Pizzen, aus denen die Leser ihre persnliche Lieblingsmahlzeit frei zusammenstellen knnen, und versammelt viele Empfehlungen (so einen 14-Tage-Plan mit einfachen Gerichten zur Umstellung auf vegane Kost), Tipps und Hinweise zum Einstieg in die vegane Kochkunst, die auf Erfahrungen vieler Jahre veganen Lebens- und Ernhrungsstils grnden. Ein umfangreiches veganes Kochbuch mit 300 Rezepten aus der herzhaften und sen herkmmlchen Kche, vegan interpretiert von drei berzeugten und versierten veganen Kchinnen. Hier findet der "bewusste" Genieer alles, was er zum Thema "veganes Kochen" wissen muss. Mit zahlreichen Tipps und Tricks zum Thema "veganes Kochen" - fr Anfnger, Hobbykche und Profis geeignet. Das zweite Buch der Autorinnen. Im Frhjahr 2014 ist Vegan backen erschienen.

Kurzbeschreibung
Aus Respekt vor den Tieren, der Umwelt und der Natur, zur Frderung des eigenen Wohlbefindens und aus purer Freude am Kochen entwickelten die Autorinnen vegane Rezepte, die Gerichten aus der herkmmlchen Kche nachempfunden sind und diesen in nichts nachstehen, was ihren Geschmack angeht. Darber hinaus sind sie nicht belastend fr unseren Krper: ein wirklicher Genuss ohne Reue also! Vegan kochen - gibt einen berblick ber alle Kchenutensilien, ber Zutaten, Kruter und Gewrze sowie Hinweise auf ihre Verwendung und ihre Hauptinhaltsstoffe; - fhrt in einer Tabelle die veganen Ersatzstoffe fr tierische Produkte auf; - stellt 300 einfache, mittelschwere und anspruchsvolle vegane, herzhaft und se Kochrezepte sowie - verschiedene Grundrezepte vor fr Salatdressings, Suppen und Soen, deftig Gebratenes (z.B. Gulasch, Klopse, Braten, Schnitzel aus rein pflanzlichen Zutaten) und Pizzen, aus denen die Leser ihre persnliche Lieblingsmahlzeit frei zusammenstellen knnen, und - versammelt viele Empfehlungen (so einen 14-Tage-Plan mit einfachen Gerichten zur Umstellung auf vegane Kost), Tipps und Hinweise zum Einstieg in die vegane Kochkunst, die auf Erfahrungen vieler Jahre veganen Lebens- und Ernhrungsstils grnden. Ein umfangreiches veganes Kochbuch mit 300 Rezepten aus der herzhaften und sen herkmmlchen Kche, vegan interpretiert von drei berzeugten und versierten veganen Kchinnen. Hier findet der bewusste Genieer alles, was er zum Thema veganes Kochen wissen muss. Mit zahlreichen Tipps und Tricks zum Thema veganes Kochen fr Anfnger, Hobbykche und Profis geeignet. Das zweite Buch der Autorinnen. Im Frhjahr 2014 ist Vegan backen.ber den Autor und weitere Mitwirkende Beate Mihly (Jahrgang 1951; zwei erwachsene Tchter), Stefanie Krause (Jahrgang 1980) und Maria Mihly (Jahrgang 1982) leben seit vielen Jahren aus ethischen, spirituellen sowie gesundheitlichen Grnden vegan. Sie grndeten im Jahr 2008 bio family Gbr., wo sie viele Projekte zum Thema Vegan betreuen, Koch- und Backkurse geben, Vortrge halten, Produkte herstellen und vertreiben, fr das Seminarzentrum Neue Erde catern,

Rezepte entwickeln u.v.m.