

[Download free pdf] Vegan ohne Fett+! Ein paar wissenschaftliche Fakten, kurze Geschichten und sehr einfache Rezepte

Vegan ohne Fett+! Ein paar wissenschaftliche Fakten, kurze Geschichten und sehr einfache Rezepte

Von Alfons Grabher

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #83611 in BcherVerffentlicht am: 2015-12-16Abmessungen: 9.00 x .31b x 6.00l, Einband: Taschenbuch130 Seiten | File size: 25.Mb

Von Alfons Grabher : Vegan ohne Fett+! Ein paar wissenschaftliche Fakten, kurze Geschichten und sehr einfache Rezepte before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan ohne Fett+! Ein paar wissenschaftliche Fakten, kurze Geschichten und sehr einfache Rezepte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bin

begeistert von dem Buch Von Kunde Ausgezeichnetes Buch! Ein muss fr alle die sich ernsthaft fr HCLF interessieren. Palatschinken probier ich heute noch aus. Ist zwar teuer aber fr mich war es das wert. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sympathisch, praktisch, super! Von MuckMir macht dieses Ebook viel Freude. Der Autor schreibt sehr sympathisch und frisch, er gibt sehr viele hilfreiche Tipps zum einfachen Kochen, und auch die Erklrunen bzw. Rechtfertigungen zur Low-Carb-Ernhrung finde ich als Einleitung in ihrer Knappheit ausreichend und inhaltlich berzeugend genug. (Der Autor verspricht an keiner Stelle eine Abhandlung ber das Konzept.) Mchte ich mich fundiert und umfassend mit dem Thema befassen, werde ich einfach beizeiten auf einen wissenschaftlichen Text zurckgreifen. Fr Koch -Anfnger oder -Muffel super, weil auch Details zur Zubereitung wrkrt werden, die sonst hufig vorausgesetzt weeden. Aber auch fr Fortgeschrittene ein tolle Ergnzung zu gngigen Kochbchern, wenn man auch gern selbst kreativ werden mchte - und das ohne Fette einzusetzen. Ich habe den Eindruck, dass der Autor sehr grozzig alles mit uns teilt, was er an Erfahrungen in der Kche gesammelt hat, und es sind viele ntzliche Informationen dabei. - Und eben auch sehr leckere, machbare Rezepte. Es gibt brigens im ganzen Text nur einen einzigen Smiley, und den finde ich recht sinnvoll platziert :) 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Simplify! Simplify! Von hapebrunner Ich habe mit Interesse zunchst 'Die High-Darb Dit' von John McDougall gelesen, aber der dort enthaltene Rezeptteil strotzt nur so von - sicher sehr leckeren - aber etwas aufwendigen Rezepten. Daher ging mir die Motivation, in diese Ernhrungsweise einzusteigen, recht schnell verloren. Glcklicherweise stie ich auf das Bchlein von Alfons Grabher. Das ist McDougall's High-Carb-Ernhrung auf "Zen-Niveau": Einfach und alltagstauglich. Wer kulinarische Raffinesse erwartet, wird von dem Bchlein enttuscht sein. Wer aber nach einer unkomplizierten, gesunden und selbstverantwortlichen Art sich zu bekochen und sich zu ernhren sucht, wird hier fndig. Mir hat das Bchlein sehr geholfen. Und den Schreibstil, der in einigen Rezensionen bemngelt wird, finde ich brigens erfrischend. Eine kritische Anmerkung habe ich dennoch: Ich habe das Ebook fr 5,50 gekauft und das geht gerade noch so. Aber 19,21 fr ein gedrucktes Exemplar htte ich nicht ausgeben wollen. Das finde ich nicht wirklich angemessen. Daher - und nur daher - ein Stern Abzug.

Kurzbeschreibung Vegan kochen, High Carb, also ohne Fett + l ohne Mandelcreme, Cashewmus, Olivenl, Kokosfett, Sojasahne? Warum? Und wie geht das? Dieses Buch zeigt, warum und wie man so kocht, und das mit Lebensmitteln, die man in jedem Supermarkt bekommt. In einer heiteren Mischung aus Blog und SEHR EINFACHEN KOCHREZEPTEN wird grundlegendes Wissen vorgestellt, um absolut jedes Gemse in eine anstndige Mahlzeit verwandeln zu knnen. Die Rezepte sind keine klassischen Rezepte im herkommlichen Sinn, sondern ein Schema, welches sich auf so ziemlich jedes Gemse anwenden lsst. Die einzelnen Gerichte sind schnell zubereitet und komplett alltagstauglich. Kochen fr jeden Tag nicht nur fr Sonntags, oder wenn man mal richtig viel Zeit und Lust zum Kochen hat. Geeignet fr die tgliche Kche von Berufstigen, Schlern, Studenten und bisher Koch-un-begeisterten. Anmerkung zum Buchdruck: das Buch wird von Create Space, einer Partnerfirma von gedruckt. Es handelt sich um Print-On-Demand, das heisst jedes Buch wird separat und erst nach Bestellung gedruckt. Der Buchpreis ergibt sich hauptschlich aus den hohen Druckkosten fr Farbdruck bei Print-on-Demand, und den Verarbeitungsgebhren von .ber den Autor und weitere Mitwirkende Dipl.-Ing. (FH) Alfons Grabher studierte biomedizinisches Ingenieurwesen, war danach ber zehn Jahre als Software Consultant in Wien und im Bodenseeraum, sowie als Wissenschaftlicher Assistent im Bereich eLearning und Forschung ttig. Nach berufsbegleitender Ausbildung zum Feldenkrais Pdagogen bersiedelte er 2008 zu weiteren Studien nach Shanghai/China. Seit Mitte 2011 lebt er wieder in sterreich. Er bloggt, kocht, schreibt Bcher, macht Youtube-Videos und hat in Bregenz am Bodensee seine eigene Feldenkrais-Praxis.