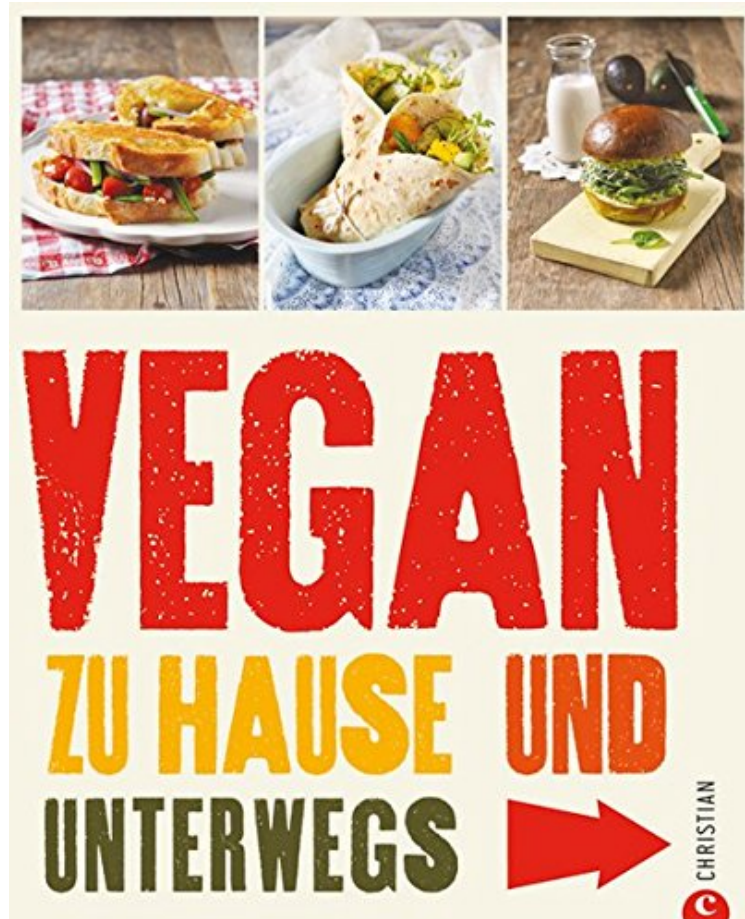


[Download] Vegan zu Hause und unterwegs

Vegan zu Hause und unterwegs

Von Celine Steen, Tamasin Noyes
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #562877 in BcherVerffentlicht am: 2013-03-13Einband: Broschiert192
Seiten | File size: 77.Mb

Von Celine Steen, Tamasin Noyes : Vegan zu Hause und unterwegs before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan zu Hause und unterwegs:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gesunde und vegane Rezeptvielfalt als Alternative zum PausenbrotVon RJ + YDJDas vegane Kochbuch Vegan zu Hause und unterwegs von Celine Steen und Tamasin Noyes, erschienen im Christian Verlag, bietet viele gesunde, leckere Rezepte fr Snacks vegan to go.In diesem tollen Kochbuch kommt Abwechslung in die Brotdose, so dass man den Gang in die Kantine gerne mal ausfallen lsst. Denn das Bewusstsein nach gesunder Ernhrung nimmt zu, gleichzeitig fehlt uns im Berufsalltag oft die Zeit dazu. Wer sich dann noch vegan ernhren mchte hat in der Regel sehr schwer auf die schnelle etwas Leckeres zu finden.Vegan zu Hause und unterwegs steckt voller kstlicher Ideen wie Bagels, Sandwiches, Brtchen, Wraps, Baguettes oder Ses wie Cookies, Minibrioche, Kuchen, Crepes, Brownies und Waffeln, alles vegan.Diese Gerichte sind mit Verpackungstipps fr den Transport geeignet, schmecken aber auch zu Hause sehr gut.Es gibt schnelle Rezepte mit fertigen Backwaren beispielsweise. Dennoch hat man auch die Mglichkeit Brtchen,

Brioche, Brot und sogar Seitan selber herzustellen, hierzu findet man im 8. Kapitel, am Ende des Buches die Rezepte. Mein Favorit ist das Grne Monsterbrot mit Rucola und Spinat im Teig, etwas aufwendiger aber es lohnt sich! Im Buch gibt es tolle Rezepte wie: - Beerig gefllte Kokostaschen- Pflaumentortillas mit Vanillesauce- Maispfannkchlein mit Blaubeeren und zitroniger Fllung- Monte-Christo-Bagels mit Sauerkraut- Toasts mit Brokkoli Knoblauchfllung- Saftig belegte Ciabatta Brtchen- Baguette mit Tofu- Trauben- Salat- Tofu-Granatapfel-Taschen mit Spinat- Tempeh-Rucola-Wraps- Mango-Basilikum-Wraps- Wassermelonen-Wraps mit Miso- Linsenwraps mit Kokos und Curry- Pita Tasche mit Falafel- Seitan-Wings mit Krautsalat- Rote- Bete- Grauben- Burger- Sandwiches mit Veggies-Hackblchen- Gefllte Mango-Ingwer-Cookies und viele weitere kstliche Gerichte. Durch eine perfekte Kombination von Zutaten und Gewrzen, werden diese Snacks auch ohne tierische Produkte zu Genssen. Die Gerichte sind englisch, amerikanisch, asiatisch und orientalisches inspiriert. Alle Rezepte sind gut erklrt und leicht nachzuvollziehen. Besonders gut gefllt mir die Einzelbeschreibung der Rezeptbestandteile, wie Saucen, Fllungen usw. Damit lassen sich dann einfacher neue Gerichte kombinieren und experimentieren. Die Aufmachung des Buches ist sehr ansprechend, zu vielen Rezepten gibt es ein appetitliches Foto des fertigen Gerichtes von Celin Steen, welches Lust aufs Nachkochen macht. Ich finde Vegan zu Hause und unterwegs ist ein tolles veganes Kochbuch mit vielen leckeren Ideen fr phantastische Snacks. Die bersichtliche Aufteilung macht das Nachkochen unkompliziert. Zu jedem Rezept weisen kleine Symbole auf schnell und einfach, gut zu transportieren oder potentiell glutenfrei hin. Es macht Spa damit zu kochen. Empfehlenswert! 10 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Rezepte fr jeden Von Sabine Zimmermann Ich bin keine Veganerin, esse aber auch nicht gerne dauernd Fleisch. Auerdem brauche ich immer etwas zum Mitnehmen fr die Arbeit und so hat mir "Vegan zu Hause und unterwegs" im Buchladen auch gleich gefallen. Das Buch eignet sich sowohl fr Veganer als auch fr jeden anderen, der etwas Abwechslung in die Brotdose bringen will. Auerdem schmecken die selbstgemachten Pausensnacks allemal besser als die gekauften und billiger sind sie in der Regel auch noch. Ich habe inzwischen mehrfach aus dem Buch "gekocht" (z.B. das Baguette mit Tofu-Trauben-Salat) und bin sehr angetan von den Ergebnissen. Alles ist lecker und gesund obendrein. Das Buch bietet fr jeden Geschmack etwas - s oder pikant, Wraps, Bagels, Brtchen, Sandwiches ... Da man Zutaten auch austauschen kann, sind viele Rezepte auch fr Allergiker geeignet. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Mehrzahl der Zutaten in jedem greren Supermarkt zu finden ist, ein Besuch im Reformhaus oder ein Blick ins Internet drfte dann auch die etwas exotischeren Zutaten beschaffbar machen. Fr mich auf jeden Fall ein guter Kauf und ein Buch, das ich noch oft benutzen werde. Ach ja: Auch die Aufmachung ist schn, bersichtlich, gute Bilder ... 8 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hatte mir mehr versprochen Von Meike Hab leider erst als ich es schon ausgepackt hatte, gesehen, dass es von der selben Autorin wie von "Vegan kochen-so klappt die Umstellung" ist, da htten bei mir schon die Alarmglocken klingeln mssen. Viele Rezepte sind sehr aufwendig wie ich finde, die man nicht mal eben so schnell machen kann. Ich habe die oder das? Brioche nachgebacken, welches 18 Stunden im Khltschrank stehen muss, dazu noch mal zusammengerechnet fast 3 Stunden gehen muss. Das muss man schon planen. Hat trotzdem lecker geschmeckt, aber mein Mann meinte viel zu aufwendig. Einige Grundrezepte werde ich trotzdem mal versuchen, aber nur weil ich jetzt Urlaub und Zeit habe. Teilweise muss man auch viele Zutaten kaufen. Also wenns schnell gehen soll, eher nicht geeignet.

Kurzbeschreibung Zum hier Essen oder zum Mitnehmen? Ganz egal, denn diese veganen Sandwiches, Wraps, Bagels, Tacos und Co. schmecken aus der Hand mindestens so fantastisch wie vom Teller. Ob fr die Mittagspause im Bro, den schnellen Snack zu Hause oder das Picknick am See, gestapelt, getrmt, gefllt und bestrichen sind die veganen Kstlichkeiten in jeder Situation ein Highlight. Sie stillen Heihunger oder bestreiten ein ganzes Abendessen.