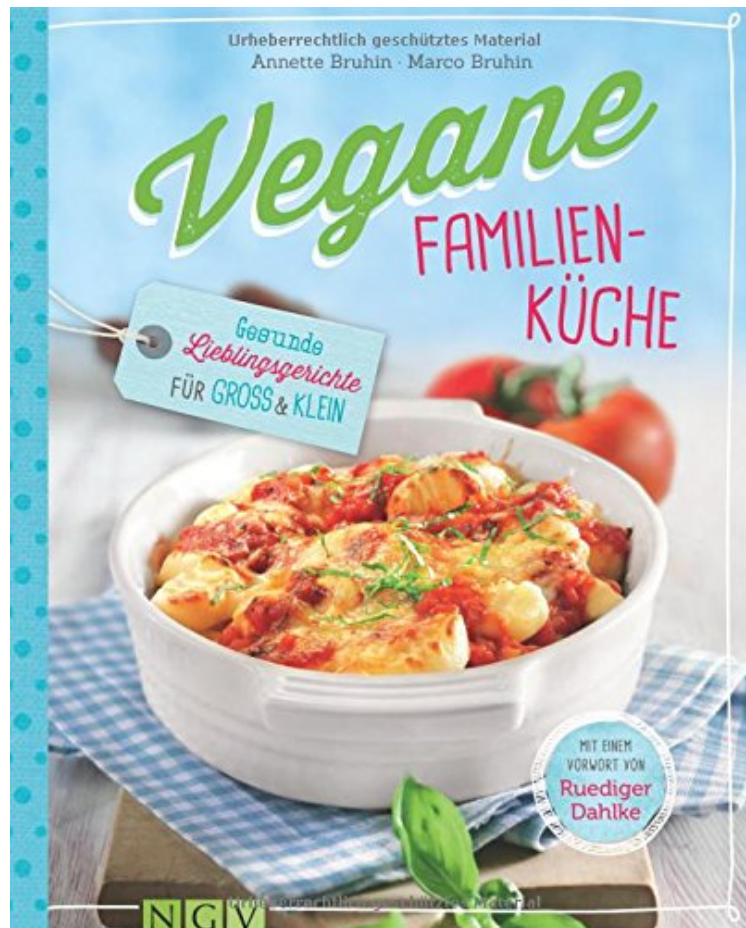


Vegane Familienkche: Gesunde Lieblingsgerichte fr Gro und Klein

Von Annette Bruhin, Marco Bruhin

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #62087 in BcherVerffentlicht am: 2015-08-12Einband: Gebundene Ausgabe128 Seiten | File size: 75.Mb

Von Annette Bruhin, Marco Bruhin : Vegane Familienkche: Gesunde Lieblingsgerichte fr Gro und Klein

before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegane Familienkche: Gesunde Lieblingsgerichte fr Gro und Klein:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen26 von 29 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Endlich ein familientaugliches veganes Kochbuch!Von Julia B.Endlich ein wirklich familientaugliches veganes Kochbuch! DANKE!!Ich suche nun schon lnger nach einem veganen Kochbuch mit Gerichten die Kindern schmecken. Hier ist es!! Dazu ist es noch unschlagbar gnstig und die Gerichte sind einfach.Enthalten sind:- generelle Empfehlungen zur veganen Ernhrung- 9 Frhstcksideen- 8 Salate- 2 Dips/Saucen- 3 Suppen- 3 weitere Vorspeisen- 26 Hauptgerichte- 3 Nachspeisen- 5 Kuchen- 3 GebckeEin rundum gelungenes umfangreiches Werk!9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr zufriedenVon Maxi LschRezeptemig fr jeden was dabei. Auch keine superexotischen Zutaten, fr die man ein vermgen bezahlen muss, sondern bodenstndig und vielseitig!6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Zu viel FleischersatzmittelVon KundeGut gegliedertes Rezeptbuch mit

einfachen und alltagstauglichen Rezeptideen. Schade ist nur, dass so viel mit Fleischersatzmitteln gearbeitet wurde. Bin immernoch auf der Suche nach einem veganen Rezeptbuch mit mehr Gemesespezialitäten beispielsweise.

Kurzbeschreibung Vegan für Groß und Klein - Das schmeckt Groß und Klein: Schoko-Bananen-Pancakes mit frischen Früchten, Spinat-Tofu-Cannelloni, Bohnen-Burger Black Beauty, eine Erdnussbutter-Mousse und viele verlockende Rezepte mehr - Eine informative Einleitung erläutert alles Wissenswerte rund um die vegane Ernährungsweise - Mit einem Vorwort von Dr. Ruediger Dahlke Vegane Kochbücher gibt es mittlerweile wie Sand am Meer aber unsere abwechslungsreiche, alltagstaugliche Rezeptesammlung für die gesamte Familie ist etwas ganz Besonderes! Mit Zutaten, von denen die meisten inzwischen in jedem Supermarkt zu bekommen sind, zaubern die Autoren darin unkomplizierte Lieblingsgerichte für Groß und Klein: Von Schoko-Bananen-Pancakes mit frischen Früchten über Spinat-Tofu-Cannelloni und Bohnen-Burger Black Beauty bis zur süßen Erdnussbutter-Mousse ist für jede Tageszeit und jeden Geschmack etwas dabei. Alle Rezepte sind von den Autoren ausgiebig familien- und alltagserprobt und enthalten reichlich von allem, was eine ausgewogene pflanzliche Ernährung ausmacht. Was genau dazu gehört und wie Sie die optimale Zufuhr aller notwendiger Nährstoffe gewährleisten, erfahren Sie in der kompakten Einleitung. Ob leckere Frühstücksideen, frische Salate und Suppen, stützende Hauptgerichte oder süße Leckereien, mit diesem Buch ist vegane Ernährung für die ganze Familie ganz leicht umzusetzen. - Die 66 besten veganen Koch- und Backrezepte für die ganze Familie: alltagstauglich, abwechslungsreich, unkompliziert und lecker - von den Autoren in zahlreichen veganen Kochkursen und in der eigenen Familie getestet. Über den Autor und weitere Mitwirkende Die in der Schweiz lebenden Autoren Annette und Marco Bruhin experimentieren begeistert mit pflanzlichen Lebensmitteln. Neben ihren Berufen als Lehrerin, Klangtherapeutin und Grundschullehrer geben sie mit Freude vegane Kochkurse und bekochen Freunde und Familie. Dabei übernimmt ihr Sohn Noah die Rolle des strengen Kritikers. Schnell wurde den beiden dadurch klar, wie man es anstellt, Kinder für die pflanzenbasierte Küche zu begeistern. Wie genau, das zeigen die Autoren in diesem Buch.