

Vegane Rohkostlichkeiten aus dem Mixer: Smoothies, Suppen, Eiscreme und mehr

Von Heike Kögler-Anger

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #251804 in BcherVerffentlicht am: 2014-08-01Abmessungen: 8.50 x .59b x 5.67l, Einband: Gebundene Ausgabe180 Seiten | File size: 21.Mb

Von Heike Kögler-Anger : Vegane Rohkostlichkeiten aus dem Mixer: Smoothies, Suppen, Eiscreme und mehr
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegane Rohkostlichkeiten aus dem Mixer: Smoothies, Suppen, Eiscreme und mehr:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Seit

zwei Jahren regelmig im Gebrauch Von Anja Ich habe mir das Buch vor zwei Jahren zusammen mit dem Hocheistungsmixer Profi Smoothie Maker Power Mixer Hochleistungsmixer Blender Icecrusher Schwarz 2,0 l BPA-FREI hochleistungs Standmixer mit Edelstahlmesser (6 integrierten Stahlklingen) - mit dem kraftvollen 3PS Motor - ideal fr grne Smoothies bestellt. Mein Erwartung war, dass ich viele Anregungen und Rezepte bekomme, die alltagstauglich sind und nicht mit schwer zu beschaffende Zutaten zubereitet werden knnen. Auerdem sollten die Speisen vegan sein. Zwar bin ich kein Veganer, aber ich liebe vegane und vegetarische Speisen. Das Buch sieht sehr ansprechend aus. Auf Fotos wurde verzichtet, dafr wurde es liebevoll mit Zeichnungen illustriert. Man findet tolle und einfache Rezepte fr-se Smoothies-Gemsesmoothies-grne Power-Smoothies-Dips, Dressings und Pestos-Pflanzenmilch, Nussmilch und mehr-Gemsezubereitungen und gekeimtes-pikante Kaltschalen-se Kaltschalen-Eiscremes-Puddings und Desserts Die bentigten Zutaten bekommt man in jedem gut sortieren Supermarkt. Zwar fehlen Nhrwertangaben, aber man kann sicher sein, dass die Zubereitungen gesund und reich an Mineralien sind. Die Kombination Mixer und Buch kommt bei mir fast tglich zum Einsatz. Inzwischen habe ich alle Rezepte mehrfach nachgemixt und es wird nicht langweilig. Ich kann dieses Buch uneingeschrnkt empfehlen. Voraussetzung ist ein Hochleistungsmixer. 1 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Klein und kompakt Von Adriana Vastagova Das Buch ist sehr nett beschrieben, kompakt und mit einigen kreativen Ideen bestckt. Der Preis ist auch in Ordnung. Empfehlenswert. 28 von 30 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine fantastisches Buch Von starlet34 Eigentlich war ich lediglich auf der Suche nach einem Buch fr Smoothies als ich auf "vegane Rohkostlichkeiten aus dem Mixer" gestoen bin. Ich habe es einfach einmal mitbestellt, weil mich die Aufmachung des Covers sehr angesprochen hat. Was soll ich sagen? Ein super Buch. Viele kleine und groe leckere Rezepte fr die kalte, vegane Kche. Des Weiteren gibt es eine tolle Einfhrung in die Welt der rohen Kche. Ich bin durch dieses Bchlein sogar darauf gekommen, meine ansonsten gekauften Nussmuse wie z. B. Mandelmuse oder auch Mandelmilch selbst herzustellen. Ein unvergleichliches Geschmackserlebnis und ein unvergleichliches Buch. Freue mich schon auf weitere Rezepte wie Rohkosteis, Dips und Dressings oder veganes (!!) Mousse au Chocolat. :-)

Produktbeschreibung Rohkost schmeckt gut, tut gut und liegt nun auch bei uns im Trend. Was man in den USA 'raw gourmet food' nennt, kommt auch hierzulande gut an. Ein wichtiges Gert in der Rohkostkche ist der Mixer. Mit seiner Hilfe lsst sich eine groe Bandbreite an Gerichten zaubern: Wie wre es zum Beispiel mit grnem Erdbeer-Smoothie und einem Powerfrhstck mit Keimlingen? Oder mit Pistazieneis, Ratatouille-Suppe oder rohkstlicher Mousse au Chocolat? / Dieses Buch stellt ber 100 rohkstliche Gerichte aus veganen Zutaten vor. Smoothies, kalte Suppen, Eiscremes oder Pflanzenmilch bringen Spa und Elan, sie stecken voller gesunder Vitamine, Mineralstoffe und sekundrer Pflanzenstoffe. Dabei kommen naturbelassene Zutaten zum Einsatz, die meist unkompliziert erhltlich sind, saisonale Empfehlungen erleichtern die Rezeptauswahl. / Alle Gerichte gelingen auch mit Prierstab und Kchenmaschine. Eine Warenkunde stellt darber hinaus beliebte 'Superfoods' wie Chiasamen oder Gojibeeren, die in der Rohkostkche gerne verwendet werden, vor. Das Buch zeigt, dass es vom Frhstck bis zum Dessert viele Gelegenheiten gibt, vegane Rohkost richtig zu genieen und sich etwas Gutes zu tun.

Kurzbeschreibung Rohkost schmeckt gut, tut gut und liegt nun auch bei uns im Trend. Was man in den USA 'raw gourmet food' nennt, kommt auch hierzulande gut an. Ein wichtiges Gert in der Rohkostkche ist der Mixer. Mit seiner Hilfe lsst sich eine groe Bandbreite an Gerichten zaubern: Wie wre es zum Beispiel mit grnem Erdbeer-Smoothie und einem Powerfrhstck mit Keimlingen? Oder mit Pistazieneis, Ratatouille-Suppe oder rohkstlicher Mousse au Chocolat? Dieses Buch stellt ber 100 rohkstliche Gerichte aus veganen Zutaten vor. Smoothies, kalte Suppen, Eiscremes oder Pflanzenmilch bringen Spa und Elan, sie stecken voller gesunder Vitamine, Mineralstoffe und sekundrer Pflanzenstoffe. Dabei kommen naturbelassene Zutaten zum Einsatz, die meist unkompliziert erhltlich sind, saisonale Empfehlungen erleichtern die Rezeptauswahl. Alle Gerichte gelingen auch mit Prierstab und Kchenmaschine. Eine Warenkunde stellt darber hinaus beliebte 'Superfoods' wie Chiasamen oder Gojibeeren, die in der Rohkostkche gerne verwendet werden, vor. Das Buch zeigt, dass es vom Frhstck bis zum Dessert viele Gelegenheiten gibt, vegane Rohkost richtig zu genieen und sich etwas Gutes zu tun. ber den Autor und weitere Mitwirkende Heike Kglger-Anger arbeitete lange Jahre als Englischdozentin in der Erwachsenenbildung. 2006 tauschte sie die Lehrbcher gegen den Kochlffel. Seitdem hat sie zahlreiche Kochbcher zur vegetarischen und veganen Kche verffentlicht. Sie gibt Kochkurse und ist in der Produktentwicklung eines veganen Lebensmittelherstellers ttig. Ihr Lebensmittelpunkt ist seit gut zehn Jahren der Odenwald, wo sie mit ihrem Ehemann sowie mit mehreren Hunden und Katern in einem kleinen Dorf heimisch geworden ist.