

(Mobile ebook) Vollwertig kochen und backen mit Pfiff, ohne tierisches Eiwei

## Vollwertig kochen und backen mit Pfiff, ohne tierisches Eiwei

Von Herbert Walker

audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #498102 in BcherVerffentlicht am: 2008-04-10Abmessungen: 8.50 x .79b x 5.75l, Einband: Gebundene Ausgabe240 Seiten | File size: 67.Mb

**Von Herbert Walker : Vollwertig kochen und backen mit Pfiff, ohne tierisches Eiwei** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vollwertig kochen und backen mit Pfiff, ohne tierisches Eiwei:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen48 von 51 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Rezepte, denen nur eine Illustration fehltVon Ein KundeDieses Buch liefert eine interessante Variation gesunder

Vollwertgerichte ohne tierisches Eiwei. Besonders ermutigend fr Neueinsteiger ist die enorme Auswahl an Dessert - und Kuchenrezepten, da es am Anfang natrlich schwerfllt, auf das gewohnte Naschwerk zu verzichten. Der Autor regt zur eigenen Kreativitt des Lesers an, betont, dass seine Rezepte oft auch als Impuls verstanden werden knnen, sie nach eigenem Geschmack umzuwandeln, dass dies sogar eine der Absichten dieses Buches ist. Es wird gezeigt, dass gesunde Kost nicht immer aufwendig sein muss. Schade ist lediglich, dass es keine Fotos in diesem Buch gibt, denn einige Dinge hren sich mehr oder weniger exotisch an. Hierbei knnte eine Abbildung die Hemmschwelle zum Nachkochen berwinden helfen. Insgesamt eine gelungene, gesunde Zusammenstellung, die zum Umsteigen auf eine vollwertige Ernhrung einld!6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Viele sehr leckere Rezepte!Von CustomerWer sich gerne vollwertig ernhrt, der findet in diesem Buch sehr viele, leckere Rezepte!Von einfach bis aufwendig ist alles dabei, ich habe schon sehr viel aus dem Buch gekocht. Das meiste war einfach kstlich, es gab nur wenige Gerichte, die nicht so mein Geschmack waren.Bilder gibt es in diesem Buch zwar nicht, aber das finde ich persnlich nicht so schlimm.Der Kauf lohnt sich auf jedem Fall!40 von 40 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wirklich ohne tierisches EiweiVon CustomerIch bin Allergiker und kann wirklich alle Rezepte darin nachkochen. Ich hab mir sogar schon super leckere Kuchen und Kekse gebacken. Es geht so auch und ist wesentlich gesnder, als mit dem tierischen Eiwei. Am besten schmeckt mir die Gemselasagne. Oder das Zwiebelbrot mit selbstgemachten Sauerteig(Rezept ist auch dabei. Oder der leckere Zwetschgenkuchen. Haben Sie schon mal ein Gemsegulasch probiert. Wirklich zu empfehllen. Bei jedem Rezept sind Tips dabei. Z.B. welche Beilagen man reichen sollte, oder was man an den REzept noch ndern kann. Oder wie das Gericht noch besser wird

ProduktbeschreibungHufig wird von rztlicher Seite empfohlen, bei allergischen Erkrankungen- aber auch bei bestimmten Krankheiten des Bewegungsapparates und der Gefe- tierisches Eiwei in der Ernhrung zu reduzieren oder ganz zu meiden.Vielen Betroffenen erscheint diese Ernhrungsempfehlung zunchst als groeEinschrnkung, und die Vorstellung von appetitanregenden Gerichten und einem abwechslungsreichen Speiseplan flt schwer. Dabei sind die Mglichkeitender tierisch-eiweifreien Kche keineswegs so begrenzt, wie es erscheinenmag, denn die vegetarische Vollwerternhrung hat viele phantasievolle Alternativenzur blichen Kost zu bieten. Herbert Walker hat eine Flle von vollwertigen,gesunden und leckeren Koch- und Backrezepten zusammengetragen.

KurzbeschreibungHufig wird von rztlicher Seite empfohlen, bei allergischen Erkrankungen aber auch bei bestimmten Krankheiten des Bewegungsapparates und der Gefe tierisches Eiwei in der Ernhrung zu reduzieren oder ganz zu meiden.Vielen Betroffenen erscheint diese Ernhrungsempfehlung zunchst als groe Einschrnkung und die Vorstellung von appetitanregenden Gerichten und einem abwechslungsreichen Speiseplan flt schwer. Dabei sind die Mglichkeiten der tierisch-eiweifreien Kche keineswegs so begrenzt, wie es erscheinen mag, denn die vegetarische Vollwerternhrung hat viele phantasievolle Alternativen zur blichen Kost zu bieten.Herbert Walker hat eine Flle von vollwertigen, gesunden und leckeren Koch- und Backrezepten zusammengetragen. Der Autor schpft aus einem reichen Erfahrungsschatz, den er als Betreiber eines Vollwertrestaurants gesammelt hat.ber den Autor und weitere MitwirkendeDer Diplom-Ingenieur und Betriebswirt (VWA) Herbert Walker, Jahrgang 1946, entschloss sich Mitte der 80er Jahre aus ethischen Grnden zur vegetarischen Lebensweise und fand dadurch den Weg zur Vollwertkost.Nach zwlfjhriger Ttigkeit im Baugewerbe absolvierte er bei Dr. Bruker seine Ausbildung zum Gesundheitsberater (GGB). Er betrieb von 1988 bis 1992 das vegetarische Vollwertrestaurant 'Salatschssel' in Heidenheim und begann in dieser Zeit mit dem Schreiben.Seither ist er als Unternehmensberater fr den Bau ttig und verffentlichte insgesamt 6 Fachbcher ber die Bauorganisation.