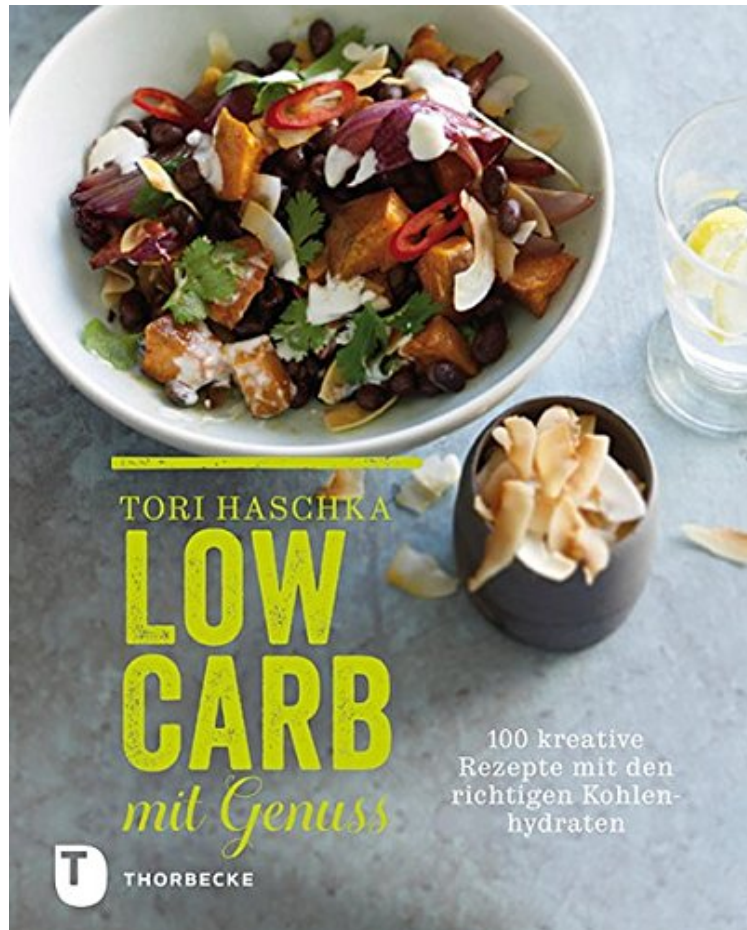


[Ebook free] Low Carb mit Genuss - 100 kreative Rezepte mit den richtigen Kohlenhydraten

Low Carb mit Genuss - 100 kreative Rezepte mit den richtigen Kohlenhydraten

Von *Tori Haschka*

*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #531359 in BcherMarke: ThorbeckeVerffentlicht am: 2015-08-26Abmessungen: 10.43 x .91b x 8.35l, Einband: Gebundene Ausgabe176 Seiten | File size: 68.Mb

Von Tori Haschka : Low Carb mit Genuss - 100 kreative Rezepte mit den richtigen Kohlenhydraten before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Low Carb mit Genuss - 100 kreative Rezepte mit den richtigen Kohlenhydraten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Exotische Low Carb GerichteVon Books and BiscuitSeit einiger Zeit versuchen meine Familie und ich uns Low Carb zu ernhren. Viele verwechseln das mit der "No Carb Dit", bei der vollstndig auf Kohlenhydrate verzichtet wird. Low Carb bedeutet dagegen, auf schlechte Kohlenhydrate (also Weibrot, weie Nudeln, weien Reis, Zucker, etc) zu verzichten und dafr komplexe Kohlenhydrate zu sich zu nehmen: Vollkornprodukte, Hlsenfrchte, etc, und dabei ein gesundes Ma zu finden. Low Carb ist also, so wie meine Familie und ich sie praktizieren, keine Dit, sondern eine Ernährungsumstellung.Um nicht immer das gleiche zu kochen, haben wir in verschiedenen Kochbchern gestbert. Low Carb mit Genuss: 100 kreative Rezepte mit den richtigen Kohlenhydraten ist eines davon. Zu Beginn des Buches gibt

es eine Einleitung von Tori Haschka, in der sie sich zum Thema Low Carb uert und was es damit eigentlich auf sich hat. Die Aufmachung ist recht schlicht, und dadurch irgendwie langweilig. Die Seiten recht nchtern und schmucklos gestaltet. Die Food Fotos sind dagegen toll geworden und machen Lust, die Rezepte nachzukochen. Die Rezepte hat Tori Haschka unter anderem whrend ihren Reisen zusammengetragen, sodass eine bunte Mischung entstanden ist. Vom Frhstck ber Hauptgerichte und Beilagen bis hin zu Desserts findet man alles. Unterteilt sich die Gerichte in folgende Kapitel: 1. Muntermachende Strkende Frhstcksideen 2. Leichte Snacks zu Drinks 3. Suppen 4. Leichte, sommerliche Festessen 5. Wohlfhlessen am Kamin 6. Desserts, die Lust auf mehr machen. Ich muss aber sagen, dass sehr viele sehr exotische Gerichte dabei sind. Nun bin ich schon jemand, der gerne neue Rezepte ausprobiert, auch ungewhnliche. Aber ich habe mich schwer getan, in diesem Buch welche zu finden, die der ganzen Familie schmecken wrden. Dafr waren die meisten dann doch zu speziell. Manchmal ist es nur eine Zutat, wegen der ich mich gegen das Rezept entschieden habe, manchmal die ganze ungewhnliche Konstellation. Es gibt beispielsweise Rezepte wie * Omlett mit Feta, Minze, Linsen und Pistazien (Seite 20), * Miso-Aubergine mit Ingwer-Tofu und Adzuki-Bohnen (Seite 39), * Blumenkohl "Couscous" mit Mandeln, Rosinen und Minze (76), * Pulled Pork mit Dirty Quinoa und Pfirsichen (Seite 114). Mein erster Eindruck beim Durchblttern war, dass viele Rezepte an die orientalische Kche angelehnt sind, was einfach nicht unserem Geschmack entspricht. Es sind tolle Ideen dabei, aber in der Umsetzung in meiner Familie erweisen sie sich als uerst schwierig. So kann ich mich eventuell durch das eine oder andere Rezept inspirieren lassen, aber nachgekocht habe ich bislang kein einziges. Das ist einfach eine Frage des Geschmacks. Andere werden von der Auswahl der Rezepte begeistert sein, ich bin es nicht. (c) Books and Biscuit 5 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr schne Rezepte, aber nicht wirklich Low Carb Von Clarisse2411 Es ist schade, dass die Nhrwerte nicht bei den Rezepten stehen, aber dann wrde auch jeder Laie recht schnell merken, dass sie nicht wirklich Low Carb im stengen Sinne sind. Es werden aber hauptschlich "gesunde Carbs" (Quinoa, Skartoffeln, Obst wie pffel etc.) verwendet. Bei den Desserts sind dann aber auch Zucker und Mehl in der Zutatenliste zu sehen. Von mir trotzdem noch 3 Sterne, obwohl es eigentlich "Thema verfehlt" heien msste, weil ich mich nicht (mehr) streng Low Carb ernhre, meine Nhrwerte selbst zusammenrechne und wirklich sehr leckere Rezepte dabei sind. 2 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. tolle ideen Von Schmidwer gerne auf weimehl, reis, nudeln usw verzichten mchte, erhlt in diesem schn gestalteten buch eine menge an kreativen ideen. die autorin ist viel gereist und bringt von berall her ungewhnliche rezepte mit. jedes davon ist persnlich kommentiert (kann man mgen oder berflssig finden). man sollte wissen, dass es, wie bei low carb blich, fleisch/fisch - und milch/kse als zutaten gibt, aber in relativ vernachlssigender menge . oft wird ein vegetarischer ersatz angeboten. auch zucker wird benutzt, aber den kann man gut durch alternativen ersetzen, wenn man will (sollte man wollen!) vom frhstck bis zu den desserts ist alles vorhanden. es werden ziemlich viele hlsenfrchte benutzt, was mir gut gefllt. auch zwei kuchen aus bohnen sind dabei, tolle idee! eier werden viele gebraucht (salzburger nockerln, pfefferminz-mousse...), die gemse-prees sind klasse und die suppen wirklich ungewhnlich und dennoch einfach: bloody-mary oder trkische linsensuppe, die grne suppe uvm. Fazit: fr sehr ! gesundheitsbewusste menschen vielleicht weniger geeignet, auch wenn auf die schlechten kohlenhydrate verzichtet wird - ist ja schon mal ein anfang. der genuss steht im vordergrund und es gibt jede menge inspiration. mir macht dieses buch freude allein beim durchblttern.

Produktbeschreibung Tori Haschka liebt gutes Essen ber alles - eine Liebe, die frher nicht immer erwidert wurde. Denn bis vor einigen Jahren ernhrte sich die Food- und Reisejournalistin fast ausschlielich von Kohlenhydraten wie Brot, Kartoffeln, Pasta und Reis. Als Konsequenz fhlte sie sich schlapp, aufgeblht und oft hungrig. Auf der Suche nach einer besseren, gesnderen Ernhrung lie sie sich auf ihren Reisen von Rezepten aus aller Welt inspirieren. Es entstand eine ganz eigene kreative Kche voller gesunder Rezepte, die fit und lange satt machen. Statt Nudeln und Reis kommen Quinoa, Chia oder Kichererbsen zum Einsatz. Heute ist Tori gesnder, hat schnere Haut und hat ohne jede Mhe trotz der Geburt ihres Babys mehrere Kilo abgenommen. Probieren Sie es aus! Sie werden erstaunt sein!

Kurzbeschreibung Tori Haschka liebt gutes Essen ber alles - eine Liebe, die frher nicht immer erwidert wurde. Denn bis vor einigen Jahren ernhrte sich die Food- und Reisejournalistin fast ausschlielich von Kohlenhydraten wie Brot, Kartoffeln, Pasta und Reis. Als Konsequenz fhlte sie sich schlapp, aufgeblht und oft hungrig. Auf der Suche nach einer besseren, gesnderen Ernhrung lie sie sich auf ihren Reisen von Rezepten aus aller Welt inspirieren. Es entstand eine ganz eigene kreative Kche voller gesunder Rezepte, die fit und lange satt machen. Statt Nudeln und Reis kommen Quinoa, Chia oder Kichererbsen zum Einsatz. Heute ist Tori gesnder, hat schnere Haut und hat ohne jede Mhe trotz der Geburt ihres Babys mehrere Kilo abgenommen. Probieren Sie es aus! Sie werden erstaunt sein! ber den Autor und weitere Mitwirkende TORI HASCHKA ist Food- und Reisejournalistin. Sie entwickelt Rezepte und schreibt u.a. fr The Vine, The Coop Magazine, The Huffington Post, The Sunday Times und Lovefood.com. Ihr Blog eatori.com wurde als einer der sechs besten kulinarischen Reiseblogs weltweit ausgezeichnet. ""Low Carb mit Genuss"" spiegelt ihre liebsten Rezepte, die sie genieht, wenn sie mal nicht auf Reisen ist.