

## Lunchbox-Revolution - Veggie to go

Von Micaela Stermieri  
DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #246898 in BcherMarke: Fackeltrger VerlagVerffentlicht am: 2014-10-08Abmessungen: 10.47 x .79b x 8.62l, Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 54.Mb

**Von Micaela Stermieri : Lunchbox-Revolution - Veggie to go** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Lunchbox-Revolution - Veggie to go:

ProduktbeschreibungGebundenes BuchVegetarische und vegane Ideen fr die Mittagspause!Ein Brtchen vom Bcker, schnell eine fettige Pommes, oder doch eine Pizza, die hinterher schwer im Magen liegt? Mde und unbefriedigt gibt s dann nach der Mittagspause einen Kaffee und jedes Mal im Vorbergehen bei der Sekretin noch schnell einen Keks. Und warum? Weil wir uns keine Zeit nehmen, zu Hause eine Kleinigkeit fr die Arbeit vorzubereiten. Dabei geht das so schnell: Ein paar hochwertige Zutaten, ab und zu mal ein Viertelstndchen und fertig ist ein gesunder, vegetarischer Snack fr die Mittagspause. Die gesunde Revolution des Mittagessens ber 90 schnelle Rezepte von s bis herzhaft und kalt bis hei Lecker-leichte Gerichte zum einfachen Selbermachen zu Hause - die Alternative zur Kantine!

KurzbeschreibungVegetarische und vegane Ideen fr die Mittagspause! Die gesunde Revolution des Mittagessens ber

90 schnelle Rezepte von s bis herzhaft und kalt bis hei Lecker-leichte Gerichte zum einfachen Selbermachen zu Hause - die Alternative zur Kantine! Ein Brtchen vom Bcker, schnell eine fettige Pommes, oder doch eine Pizza, die hinterher schwer im Magen liegt? Mde und unbefriedigt gibt es dann nach der Mittagspause einen Kaffee und jedes Mal im Vorbergehen bei der Sekrettrin noch schnell einen Keks. Und warum? Weil wir uns keine Zeit nehmen, zu Hause eine Kleinigkeit fr die Arbeit vorzubereiten. Dabei geht das so schnell: Ein paar hochwertige Zutaten, ab und zu mal ein Viertelstndchen und fertig ist ein gesunder, vegetarischer Snack fr die Mittagspause.ber den Autor und weitere MitwirkendeMicaela Stermieri wuchs in Rom und der Emilia-Romagna auf. Nach Dolmetscherdiplom und Ttigkeiten als Designassistentin und Kreativdirektorin kochte sie u.a. in einem vegetarischen Restaurant in Hamburg.