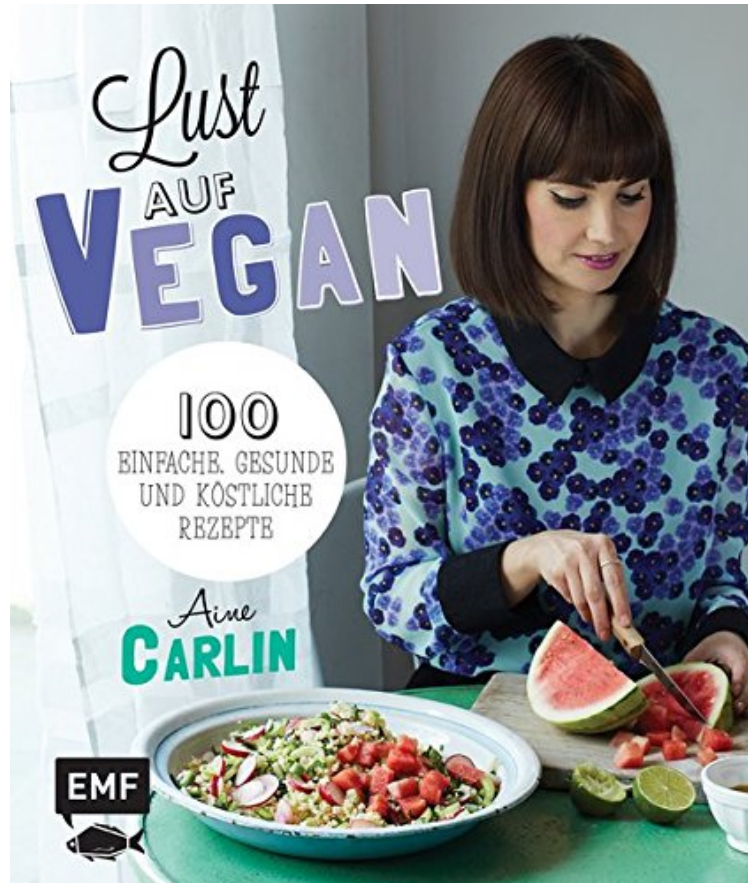


(Download) Lust auf Vegan: 100 einfache, gesunde und kstliche Rezepte

Lust auf Vegan: 100 einfache, gesunde und kstliche Rezepte

Von ine Carlin

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #365182 in BcherVerffentlicht am: 2014-10-01Einband: Gebundene Ausgabe176 Seiten | File size: 58.Mb

Von ine Carlin : Lust auf Vegan: 100 einfache, gesunde und kstliche Rezepte before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Lust auf Vegan: 100 einfache, gesunde und kstliche Rezepte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Etwas langweiligVon CouchpotataDas Buch ist leider eine Sammlung von bekannten und trivialen veganen Rezepten. Fr diejenige, die ihre Ernhrung gerade umgestellt haben ist aber durchaus brauchbar. Fr mich leider ein Fehlkauf.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einfach spitze!Von KundeIch habe mir dieses Kochbuch zusammen mit noch zwei anderen veganen Kochbchern geholt, einfach um etwas weniger mit tierischen Produkten zu kochen und das hier hat mich mit Abstand am meisten begeistert! Zu vielen Rezepten gibt es schne Abbildungen, das Kochbuch ist sehr liebevoll aufgemacht und alle Rezepte die ich bisher gemacht habe waren superlecker!! Man muss allerdings Gewrze mgen :)Es will niemand zum vegan sein berreden und die Rezepte sind nicht mit lauter "Ersatz"zutaten, sondern meist einfach ganz "normale" vegane Rezepte die fantastisch schmecken!8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leckere, unkomplizierte vegane Kstlichkeiten!Von RJ + YDJDas Kochbuch Lust auf vegan von Aine Carlin, erschienen in der Edition Michael Fischer, zeigt wie unkompliziert und kstlich

veganes Kochen sein kann. Dies ist kein Kochbuch ausschließlich für Veganer, oder solche die es werden wollen. Dieses Buch spricht alle an die gerne leckere Gerichte zubereiten und essen. Es bietet denen Orientierung für die eine vegane Ernährung noch Neuland ist, erfahrene Veganer können hier ihrem Rezeptreperoire ein paar einfache Gerichte hinzufügen und natürlich für Fleischesser die einfach einmal wissen möchten was die vegane Küche alles kstliches zu bieten hat. Das Buch macht Lust auf all die Möglichkeit, die sich eröffnen wenn man Fleisch und Milchprodukte vom Speiseplan streicht und sich stattdessen auf die tollen pflanzlichen Zutaten konzentriert, die ja oft nur als bloe Beilage degradiert werden. Schlicht und einfach, unkompliziert und ohne großen Schnickschnack präsentiert dieses Buch Lieblingsrezepte der Autorin, wie beispielsweise: -Frühstücksbrownie auf Erdbeeren-Sommerbeeren-Buttermilch-Pancakes-Frühstücksbrot-Gemsersti mit rauchiger Salsa-Gazpacho-Shots-Mild gewürzte Linsensuppe-Schwarze Bohnensuppe-Sauer mariniertes Tofu-Kartoffel-Blumenkohl-Curry-Grundrezept für Gnocchi-Tortilla-Pizzas-Wintersalat mit Krbis und Couscous-Einfache Kruternudeln mit langsam gersteten Tomaten-Lasagne im mexicanischen Stil-Rot Linsen Spinat-Lasagne-Indisch gewürzte Tacos mit Mango-Salsa-Sommerlicher Gemmesalat-Karotten-Zucchini Krustenbrot-In Pesto gersteter Brokkoli-Cremiger Auberginen Dip-Hummus-Karottenkuchen-Bllchen-Toffee Brownies und viele weitere kstliche Gerichte. Neben den vielen Aromen und dem guten Geschmack der Gerichte hat eine legale Ernährung viele gesundheitliche Vorteile: man bekommt mehr Vitalität, kann besser schlafen, das Hautbild sowie Haare und Nägel verbessern sich, eine pflanzliche Ernährung wirkt sich positiv auf die Blutwerte, sowie das Herz-Kreislaufsystem aus um nur einige Vorteile zu nennen. Neben den klassischen Gerichten wie Lasagne, Gaspacho, oder Bruschetta bietet das Buch viele neue Kreationen der veganen Küche. Die Zubereitung ist unkompliziert und raffiniert zugleich, die Gerichte sind mediterran, orientalisches und asiatisches inspiriert. Die Aufmachung des Buches ein Bandes mit jungem Layout und vielen schönen Illustrationen von Aaron Blecha und den vielen tollen Fotos von Ali Allen ist sehr ansprechend und hochwertig. Ein tolles Buch mit kstlichen Weg ahnenden Gerichten die unkompliziert und ungezwungen Lust aufs Kochen und genießen machen. Empfehlenswert!

Produktbeschreibung 2014 Lust auf Vegan, 100 einfache, gesunde und kstliche Rezepte, 100% Naturpapier, Aus d. Engl. v. Halbritter, Iris, Deutsch Ill. Pp. 24 cm Iglings 175 S. [Modernes Antiquariat 640 Hauswirtschaft und Familienleben Gesunde Schlanke Küche]

Kurzbeschreibung Egal ob Sie bereits Vegetarier sind und nun gänzlich auf tierische Zutaten verzichten möchten, oder ob Sie gerade den Kompletteinstieg in die vegane Ernährung suchen, Aine Carlin macht Ihnen Lust auf Vegan! Mit insgesamt 100 Rezepten für eine einfache und doch einfallreiche Küche können Sie mit ihr entdecken, wie leicht es ist, vegan zu leben. Dabei erfordern die einzelnen Zutaten keine Odyssee durch exotische Feinkostläden, sondern sind ganz einfach im Supermarkt zu bekommen. Für jede Mahlzeit hat Aine Carlin eine bewältigende Vielzahl an Rezepten zusammengestellt, bei der garantiert für jeden Geschmack etwas dabei ist: Frühstück in süßer oder herzhafter Variante, Vorspeisen und Suppen für ein leichtes Mahl, Sattmacher für gemütliche Abendessen, Beilagen und Soßen, Fingerfood für Partys und natürlich Sspeisen! Eine kleine Auswahl: French Toast mit Birne und Rosmarin, Gemsepuffer mit gersteter Salsa, Burger mit gefüllten Pilzen, Skartoffelsuppe, gebackene Aubergine mit Zitronen-Couscous, Erbeere-Margarita, Humus, Lemon Curd, das macht Lust auf mehr vegan! Über den Autor und weitere Mitwirkende Aine Carlin bloggt seit 2009 auf www.peasoupeats.com über vegane Ernährung und nachhaltige Lebensweise, und arbeitet nach Beendigung ihrer Schauspielerlaufbahn als Kolumnistin und Autorin für diverse Magazine.