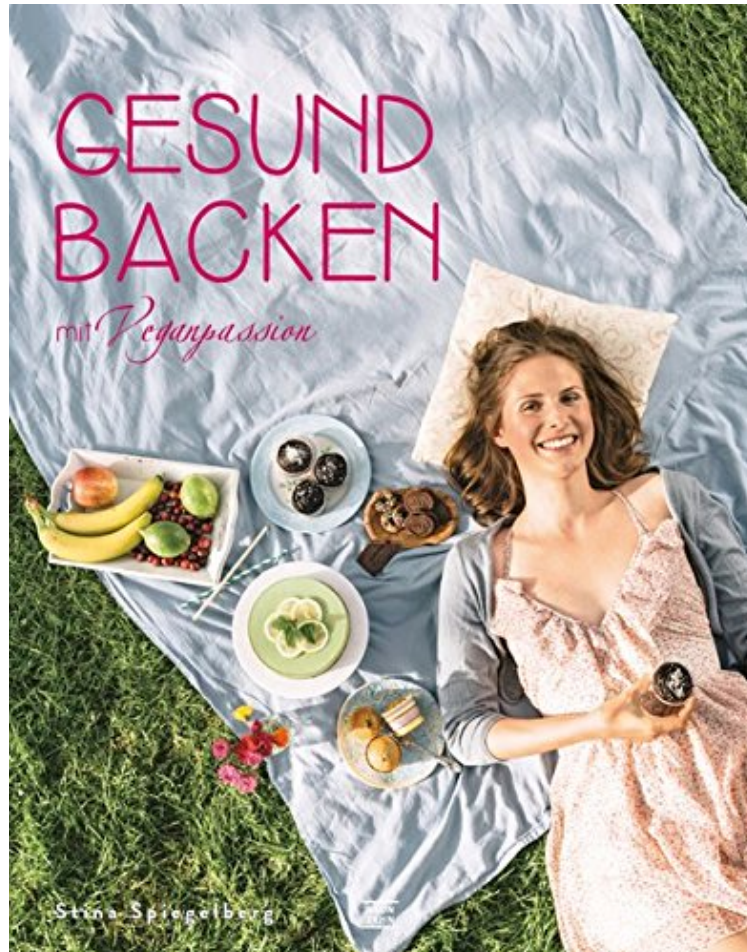


Gesund backen mit Veganpassion

Von Stina Spiegelberg

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #61931 in BcherMarke: Wimmelbuchverlag; Neun ZehnVerffentlicht am: 2015-05-29Abmessungen: 10.91 x .98b x 8.46l, Einband: Gebundene Ausgabe216 Seiten | File size: 68.Mb

Von Stina Spiegelberg : Gesund backen mit Veganpassion before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Gesund backen mit Veganpassion:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gesund? Wo denn?Von NicoleInzwischen habe ich mehrere Backbcher rund ums Thema vegan und gesund/gesnder backen, also durfte auch dieses hier nicht fehlen. Das Buch enthlt eine Vielzahl an ansprechenden Rezepten mit tollen Fotos, von Keksen und anderen Kleinigkeiten hin zu Tartlettes, Kuchen, Torten, Rohveganem und Herzhaftem. Was sich mir nicht erschliet ist, in wie weit diese gesnder als andere sein sollen. Whrend es ein paar Rezepte mit Vollkorn gibt, ist die Mehrheit dennoch mit Auszugsmehl gebacken und die Verwendung von 630er Dinkelmehl statt Weizenmehl macht ein Rezept genauso wenig auf magische Art und Weise gesnder, wie die Verwendung von Rohrohrzucker statt normalem Zucker. Auch wird in den meisten Rezepten vegane Butter verwendet und das sicher nicht sparsam. Fr mich ist dieses Buch definitiv ein ansprechendes Backbuch, aber das Thema ist komplett verfehlt. Der Text auf der Rckseite

verspricht etwas von glutenfrei, vollwertig, zuckerreduziert, fettreduziert und sojafrei. Allerdings treffen die jeweiligen Versprechungen nur auf wenige Rezepte zu. Gerade wer vollwertig backen möchte wird hier sehr enttäuscht sein! Was die Autorin als vollwertig erachtet ist weit weg von vollwertig. Auch das Versprechen "ohne gehärtete Fette", wird nur durch den Einsatz von palmlhaltiger veganer Butter erreicht, was natürlich auch nicht jeder möchte. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Rezeptideen, Gebckes gelingen gut und machen Lust auf mehr! Von Becky Dies ist Stinas drittes Buch, aber das erste, was ich von ihr in den Händen hielt. In diesem Buch dreht sich alles wie der Titel schon verraten mag um vegane Gebäcke, die darüber hinaus noch besonders gesund sind. Klingt jetzt nur noch gesund, aber nicht mehr lecker? Weit gefehlt, die Gebäcke schmecken auch richtig toll! Das Buch ist sehr gut aufgebaut, für Anfänger und auch Fortgeschrittene geeignet und alle ausprobierten Rezepte haben wunderbar funktioniert. Ein kleines Manko ist die massive Verwendung von Produkten, die sicherlich nicht jeder im Vorratsschrank hat. Hier kann man entweder experimentieren oder muss gegebenenfalls einiges einkaufen. Die Rezeptauswahl an sich finde ich sehr gelungen und vielfältig. Ein schnelles Buch für interessierte vegane Bäcker oder solche, die es werden wollen. Die komplette Rezension, inklusive Bildern von den ausprobierten Gerichten gibt es auf meinem Blog Beckys Diner zu lesen. 9 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Titel leider irreführend Von vaxy "Endlich" dachte ich, als das Buch auf den Markt kam. Nun kann ich drauflosbacken, ohne ständig Zutaten austauschen zu müssen, weil mir das Ergebnis sonst zu ungesund wird. Aber leider ist dem nicht so. Häufig wird Zucker einfach durch Rohrohrzucker (fast genauso ungesund...) ersetzt und außerdem wird viel mit klassischem Weizenmehl gearbeitet. Viele Rezepte enthalten auch einen enorm hohen Fettanteil und die vegane Butter statt "normaler" Butter zu verwenden ist für mich keine Alternative und schlicht und ergreifend nicht gesund. Warum ich trotzdem 4 Sterne gebe? Die Autorin hat das Buch mit viel Liebe (wenn auch mit ein paar Schreibfehlern) ohne Food-Designer o... zusammengestellt. Um eine breitere Käuferschicht anzusprechen, muss man wahrscheinlich etwas mehr im "Mainstream" unterwegs sein. Einige Rezepte - insbesondere in dem Teil "Backen ohne Backen" sind sogar relativ gesund. Hier eine kurze Zusammenfassung meiner Eindrücke: Positiv:- detaillierte Beschreibungen der Rezepte- einige glutenfreie Varianten- Einsatz vieler unterschiedlicher Zutaten und damit recht abwechslungsreich (Chia, Datteln, Kokosmehl...)- Legende, die auf einen Blick zeigt, ob das Rezept z.B. Soja oder Gluten enthält Was ich mir wünschen würde:- Zeitangaben (zumindest eine Einteilung in Blitzgericht, mittlerer Aufwand und hoher Aufwand)- Nährwertangaben- mehr Rezepte, die die Bezeichnung "gesund" verdienen

Produktbeschreibung mit Veganpassion Gebundenes Buch Mit verführerischen Rezepten von Kokosblütenzucker bis Red Berry Cake Pops führt Stina Spiegelberg an eine gesunde Variante des Backens heran. Sie fasziniert mit Kreationen aus Kokosblütenzucker, spielt mit Amaranth, verfeinert mit Matcha und Hanf. Kekse, Kuchen, sogar Torten zaubert sie ohne gehärtete Fette, dafür immer mit einer Prise Lebenslust. Mit den Kennzeichnungen Glutenfrei, Vollwert, Zuckerreduziert, Fettreduziert, Sojafrei und Antioxidantien entführt dich Stina in die Welt gesunder Zutaten und macht Lust auf mehr. Mehr Freude, mehr Genuss, mehr Lieblingsrezepte!

Kurzbeschreibung Mit verführerischen Rezepten von Kokosblütenzucker bis Red Berry Cake Pops führt Stina Spiegelberg an eine gesunde Variante des Backens heran. Sie fasziniert mit Kreationen aus Kokosblütenzucker, spielt mit Amaranth, verfeinert mit Matcha und Hanf. Kekse, Kuchen, sogar Torten zaubert sie ohne gehärtete Fette, dafür immer mit einer Prise Lebenslust. Mit den Kennzeichnungen Glutenfrei, Vollwert, Zuckerreduziert, Fettreduziert, Sojafrei und Antioxidantien entführt dich Stina in die Welt gesunder Zutaten und macht Lust auf mehr. Mehr Freude, mehr Genuss, mehr Lieblingsrezepte!