

(Pdf free) Gesund kochen ist Liebe

## Gesund kochen ist Liebe

Von Veronika Pachala  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #1055 in BcherVerffentlicht am: 2015-09-29Abmessungen: 10.28 x .67b x 7.99l, Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 38.Mb

**Von Veronika Pachala : Gesund kochen ist Liebe** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Gesund kochen ist Liebe:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leckere einfache RezepteVon SSehr leckere Rezepte, die einfach zu kochen sind. Das tollste, es werden alternative Zutaten vorgeschlagen, fr spezielle Zutaten, wenn man sie nicht zuhause hat. Mit viel Liebe gemacht u auch fr Kochanfnger geeignet. Das 3 Krnerbrot ist lecker u die Lasagne , sogar mit Fleisch fr jmd der Fleisch essen will. Lauter gesunde Sachen, die auch schmecken u auch Kleinkind mit 1,5 Jahren. Gut fr Allergiker geeignetl von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. bin begeistertVon JuliaIch habe dieses Kochbuch fr nicht selbst gekauft und auch schon zweimal verschenkt. Enthalten sind leckere Rezepte, und Infos zu Zutaten, die auch zum Umdenken anregen. Hat man doch mal spezielle Zutaten nicht zur Hand, knnen sie auch ganz leicht durch konventionelle Produkte ersetzt werden.1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fundiert und leckerVon BidblizzSehr liebevoll geschrieben, super Warekunde, ein Highlight unter all dem Clean Eating und Allergie Kochbchern. Macht Spa!Auch als Geschenk

klasse!

Pressestimmen Februar 2016, Freundin 80 Rezepte, die eine Botschaft haben: Genießen mit gutem Gewissen. August 2016, Brigitte.de Liebevoll gestaltetes Buch Januar 2017, Eltern family Einfach Lust auf gesunde Küche

Kurzbeschreibung Entdeckungsreise durch die gesunde Küche Wenn selbst ein Mann (Veronika Pachalas jedenfalls) um veganen Nachschlag bittet, hat man offensichtlich einiges richtig gemacht. Was genau, liest sich amant in Gesund kochen ist Liebe, dem Guide durch die Welt der gesunden Rezepte mit gesunden Zutaten. Mit diesem Kochbuch kommen all jene auf ihre Kosten, die für die ganze Familie gesundheitsbewusst und lecker kochen möchten - auch, wenn eine Laktoseintoleranz oder eine Weizenunverträglichkeit vorliegen. Rezepte zum Wohlfühlen Gesund kochen ist mit den unkomplizierten Rezepten kinderleicht: Sie sind verständlich beschrieben, groenteils vegan, vielfach vegetarisch, vereinzelt auch mit Fleisch oder Fisch. Rund 80 Rezepte vom Frühstück über Hauptspeisen und salzige Snacks bis hin zu Getränken Smoothies sowie Desserts tun Körper und Seele gut: Kartoffel-Patties mit Roter Bete Rote-Linsen-One-Pot mit Spinat Gebratener Fisch mit Kokos-Gemüse-Pfanne Blaubeer-Hirse-Auflauf mit karamellisierten Walnüssen Gut-fr-Dich-Möhrentorte mit Schoko Wissen, was gut tut Es gibt kein Gericht, das sich nicht auch auf gesunde Weise zubereiten lässt, und das, ohne dabei auf Genuss verzichten zu müssen. Man muss nur wissen, wie! Veronika Pachala öffnet ihren Vorratsschrank und zeigt Alternativen zu raffiniertem Zucker, zu Kuhmilchprodukten und zu Weizenmehl. Superfoods und regionale Kraftpakete kommen zum Einsatz, die ganz neu kombiniert werden. Auf dem Teller landen Nüsse und Samen, Dinkel und Hirse, Avocado und Kokosblütenzucker. In informativen Texten erklärt Veronika Pachala, warum die Zutaten so gesund sind und wie sie zubereitet werden - so, dass auch kleine Schleckermäuler gerne zugreifen. Die künstliche Süße von raffiniertem Zucker braucht da keiner mehr! Ausgewogen und natürlich Rezepte ohne Weizen, ohne Kuhmilch, ohne raffinierten Zucker Für jeden das Richtige: Rezepte mit Varianten und Alternativen vegane und vegetarische Gerichte gesund, nährstoffreich und kalorienbewusst alltagstaugliche Tipps Genuss auch bei Unverträglichkeiten