

[Free and download] Pur genieen: Meine natrliche Kche

Pur genieen: Meine natrliche Kche

Von Pascale Naessens

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #327420 in BcherVerffentlicht am: 2015-03-01Abmessungen: 9.69 x .87b x 7.56l, Einband: Gebundene Ausgabe200 Seiten | File size: 74.Mb

Von Pascale Naessens : Pur genieen: Meine natrliche Kche before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Pur genieen: Meine natrliche Kche:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. weniger ist mehr - genial einfachVon SvenjaDieses Buch hat es in krzester Zeit unter meine Lieblingskochbcher geschafft. Warum? Weil es so genial einfach ist.Die ersten 29 Seiten Einfhrung sind schnell gelesen.Es geht grob in die Richtung "Paleo" und "Trennkost". Es wird etwas ber Weizen geschrieben, ber Kohlenhydrate in Form von Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln (die die Schriftstellerin versucht zu meiden). Und ber "gesunde" Lebensmittelkombinationen (Eiwei nicht mit Kohlenhydraten).Danach sind die Rezepte auch geordnet. Es gibt die Rubriken: Gemse pur (kalt und warm), Obst pur, Garnelen (mit Gemse), kalte Fischgerichte (mit Gemse), warme Fischgerichte (mit Gemse), Fleisch mit Gemse, Kse mit Gemse (warm und kalt).Die Gestaltung und die Fotos finde ich sehr ansprechend, was mich auch sofort zum ausprobieren der einzelnen Rezepte inspiriert hat. Auf jeder Doppelseite gibt es jeweils ein Rezept und das passende Foto. Angaben zur Arbeitszeit und zur Garzeit. Die Rezepte sind fr 2 Personen. Basiszutaten sind Olivenl,

Fleur de Sel und schwarzer Pfeffer. Aufgelockert wird das ganze Buch durch Fotos die Pascale Naessens zeigen, mal mit ihrem Mann, mal mit Freunden in geselliger Runde. Mir hat es so gut gefallen, dass ich mir gleich das zweite Buch (natürlich gesund) von ihr auch gekauft habe. In diesem hier sind "Sommerrezepte", in "natürlich gesund" eher die Rezepte für die kühlere Jahreszeit. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles ehrliches Kochbuch von Kundin. Geschmackvolle köstliche Rezepte, leichte Zubereitung und gesund! Nützliche Info und Tips. Schöne Fotos. Meine Familie und Ich sind sehr begeistert! 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute Rezepte von Anna. Das Prinzip des Buches ist sehr interessant, aber ehrlich gesagt bin ich meistens skeptisch was den Behauptungen bzgl. Abnehmen und Gesundheit angeht - es sind einfach zu viele verschiedene Konzepte geworden, die sich oft widersprechen. Abgesehen davon sind die Rezepte sehr gut, schmackhaft und schnell leicht und frisch.

Kurzbeschreibung In ihren Kochbüchern schafft es die Belgierin Pascale Naessens, zwei Dinge gekonnt zu vereinen: Genuss und gesunde Ernährung. Mit ihren Rezepten, die alle einfach nachzukochen, dabei kreativ und abwechslungsreich sind, möchte die sympathische Gastronomin vor allem eines erreichen: Essen soll glücklich machen. Und umso besser, wenn man dabei noch etwas für die Gesundheit und die Figur tun kann! Jetzt gibt es ihr Bestseller-Kochbuch 'Puur genieten en toch gezond en slank' erstmals auf Deutsch: über 60 Rezepte mit natürlichen Zutaten, von Kartoffel-Avocado-Salat mit Saubohnen über gegrillte Garnelen-Tomaten-Spieße und Bressehuhn mit Pfelen und Walnüssen bis hin zu gebackenem Halloumi mit grünem Spargel laden zum entspannten Kochen und Genießen ein. Jedes Rezept mit Foto.