

[Read and download] Ich bring' Dich zum Kochen - vegetarisch! Mit vielen veganen Ideen. Extra: Smoothies und Brotaufstriche

## Ich bring' Dich zum Kochen - vegetarisch! Mit vielen veganen Ideen. Extra: Smoothies und Brotaufstriche

Von Susanne Kirstein  
ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #133836 in BcherVerffentlicht am: 2015-11-01Erscheinungsdatum: 2015-11-01Abmessungen: 8.66 x .47b x 6.57l, Einband: Taschenbuch96 Seiten | File size: 54.Mb

**Von Susanne Kirstein : Ich bring' Dich zum Kochen - vegetarisch! Mit vielen veganen Ideen. Extra: Smoothies und Brotaufstriche** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ich bring' Dich zum Kochen - vegetarisch! Mit vielen veganen Ideen. Extra: Smoothies und Brotaufstriche:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leckere Rezepte auch fr GelegenheitsvegetarierVon gudrun smolinskiEndlich mal ein Kochbuch mit Fotos auf denen man die eigenen Ergebnisse wieder erkennt. Vorweg gibt es einige Ernhrungstipps fr Vegetarier und Flexitarier ber die ausreichende Zufuhr an wichtigen Vitaminen und Nhrstoffen. Alles ist sehr anschaulich und nachhaltig erklrt von der

Küchenausstattung bis zur richtigen Verarbeitung der einzelnen Gemüsesorten. Die Zutatenliste der Rezepte ist überschaubar und bebildert. Das gibt auch Ungeübten Sicherheit beim Einkaufen und Vorbereiten und macht richtig Lust aufs Kochen. Ich besitze das Buch seit einer Woche und bin schon schtig nach den gesunden Rezepten. Meine Favoriten sind bis jetzt die Krbissuppe mit Kokosmilch, der bunte Nudelauflauf und der Rmersalat-Birne-Smoothie.4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. genialVon DJich hab mir schon den Vorgnger gekauft und war begeistert. Da wir Vegetarier sind haben wir auf dieses Buch gewartet und es hat sich gelohnt. Hier werden einfache und sehr schmackhafte Gerichte kreiert auf wirklich einfache Weise ohne stundenlangen Aufwand. Sogar meine Tochter, die studiert hat das Buch mit groem Interesse gekauft und kocht nun hufiger in Ihrer WG. Kann man nur empfehlen, da hier Gerichte ohne groen Schnickschnack ala Meisterkche im TV angeboten werden. Unbedingte Kaufempfehlung4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ich bring` dich zum Kochen... Von H. Nick... das verspricht das neue Kochbuch und genau so ist es! Schon das Cover gefllt mir ausgesprochen gut. Ebenso gelungen ist der inhaltliche Aufbau, angefangen von den wirklich schnen Bildern, den leicht verstndlichen Beschreibungen der Rezepte und der Rezeptauswahl an sich. Des Weiteren inspiriert das Buch auch zum ausprobieren. Dadurch, dass man Grundlagen vermittelt bekommt, ist es einfach auch mal eine Eigenkreation zu zaubern!

PressestimmenMnchner Merkur, 26.2.2016 Ich bring Dich zum Kochen - vegetarisch Noch nie war Kochen so einfach. Mit diesen Rezepten gelingt es selbst Menschen ohne Vorkenntnisse, ein schmackhaftes Mahl auf den Teller zu zaubern. Man kann direkt loslegen, sobald man alle Zutaten, die der Einfachheit halber auch noch bildlich gezeigt werden, zusammenhat. Das kleine ABC der Gemüservbereitung erleichtert Einsteigern zudem den Umgang mit Austernpilzen, Auberginen und Co. So gelingt die Basis-Kche. --Mnchner Merkurbrikada.de, 25.04.2017 Ungebt und fern dem Kochherd? Und auch keine Lust zum Kochen? Vergessen Sie es! Die Autorin versetzt Sie im Handumdrehen in die Lage, einfache Gerichte gesund und schmackhaft zu zubereiten. Sie werden sich wundern: kochen macht Spa und Sie knnen es auch! Brikada-Empfehlung:Die diplomierte Ernhrungswissenschaftlerin motiviert ihr Lesepublikum, sofort in die Kochpraxis einzusteigen. Gleichwohl ist Susanne Kirstein ausgebildete Heilpraktikerin. Mit diesem kombinierten Wissen grndete sie ihr eigenes Fastenzentrum im Bayerischen Wald. Im vorliegenden Kochbuch hat sie klug und sorgflltig schmackhafte und gesunde Gerichte ausgewhlt. Die Kochschranken fallen - ran an Topf, Pfanne und Backofen! Autorin: Brigitte Karch, brikada.de (April 2017) --Brikada.deKurzbeschreibungNoch nie war vegetarisch kochen so einfach! Sie mchten ganz auf Fleisch verzichten? Oder zhlen Sie zu den Gelegenheitsvegetariern, den Flexitariern, die einfach nicht mehr jeden Tag Fisch oder Fleisch essen wollen? Sie mchten sich gesnder ernhren und auf die Verwendung von guten Zutaten achten? Welche Motivation Sie auch haben, in diesem vegetarischen Kochbuch fr Anfnger und Ungebe finden Sie ktliche Rezeptideen ohne Fleisch und Fisch. Jedes der ber 40 Rezepte wurde sorgflltig entwickelt und speziell fr die Bedrfnisse des Kocheinsteigers konzipiert: es werden wenige einfache Zutaten verwendet (in jedem Supermarkt erhltlich) und zu jeder Rezeptidee gibt es ein appetitanregendes Foto. Die detaillierten und leicht verstndlichen Rezeptschritte sorgen dafr, dass das selbst Gekochte nicht nur schmeckt, sondern dass Kochen auch echten Spa macht! Vorkenntnisse sind zum Gelingen dieser Gerichte nicht notwendig! Und das ganz Besondere: Das Putzen und Vorbereiten der wichtigsten Gemüsesorten wird Schritt fr Schritt erklrt und anhand zahlreicher Fotos im Detail dargestellt. So kann nichts mehr schiefgehen! Dazu kommen Spezial-Themen wie cremige Smoothies, vegetarische oder vegane Brotaufstriche sowie leckere Dressings fr knackige Salate. Tipps und Tricks aus dem Alltag, Hintergrundinformationen rund um das Thema vegetarische Ernhrung sowie eine bersichtliche Kchenpraxis runden dieses Buch ab.ber den Autor und weitere Mitwirkendeber die Autorin Susanne Kirstein Susanne Kirstein ist Diplom-Ernhrungswissenschaftlerin und hat ber 15 Jahre Erfahrung als Programmleiterin in den Bereichen Ernhrung, Gesundheit und Fitness in einem groen Medien- und Buchkonzern in Mnchen. Sie ist ausgebildete Heilpraktikerin und arbeitet als klassische Homopathin. Mit diesem Wissen hat sie ein ganzheitliches, homopathisch begleitetes Fastenkonzept entwickelt und betreibt ihr eigenes Fastenzentrum im Bayerischen Wald. Ihre Fastenwanderwochen finden ganzjhrig statt (weitere Infos im Internet unter fastenzentrumkirstein.de). Tglich erfahrt sie neu, welche faszinierende Wirkung eine gesunde und genussvolle Ernhrung sowie ein stabiles Gleichgewicht zwischen Bewegung und Entschleunigung auf die Gesundheit haben. Auerdem arbeitet sie als Dozentin in der Ausbildung von Ernhrungsberatern sowie als Programmleiterin fr einen Buchverlag.