

(Free download) Köstlich kochen ohne Milchzucker: Für Menschen mit Laktose-Unverträglichkeit und Milcheiweiß-Allergie. Wie Sie versteckten Milchzucker finden und ... schnelle Rezepte für die ganze Familie

Köstlich kochen ohne Milchzucker: Für Menschen mit Laktose-Unverträglichkeit und Milcheiweiß-Allergie. Wie Sie versteckten Milchzucker finden und ... schnelle Rezepte für die ganze Familie

Von Christiane Hof

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufs-rang: #708223 in BcherVerffentlicht am: 2003-02Anzahl der Produkte:
1Einband: Gebundene Ausgabe95 Seiten | File size: 38.Mb

Von Christiane Hof : Köstlich kochen ohne Milchzucker: Für Menschen mit Laktose-Unverträglichkeit und Milcheiweiß-Allergie. Wie Sie versteckten Milchzucker finden und ... schnelle Rezepte für die ganze Familie
before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Köstlich kochen ohne Milchzucker: Für Menschen mit Laktose-Unverträglichkeit und Milcheiweiß-Allergie. Wie Sie versteckten Milchzucker finden und ... schnelle Rezepte für die ganze Familie:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
32 von 33 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht nur Rezepte aneinander gereiht
Von BlubIch selber habe eine Laktoseintoleranz, wohne seit kurzem alleine und komme deshalb in die missliche Lage selbst kochen zu müssen. Einen Haufen von Kochbüchern kann man in jedem Buchladen kaufen, meistens angeblich Kreative Rezepte um so "up to date" wie möglich zu wirken, aber nichts mit dem man Grundrezepte und Ideen an die Hand bekommt, mit denen man auch selber kreativ kochen kann. Hinzu kommt dann noch das in jedem Rezept kiloweise Butter, Sahne, Milch und Co. verwendet wird...also muss man alles umbasteln - ohne Milchprodukte - und dann funktioniert es trotzdem nicht. Auf den ersten Blick als mir das Buch in die Hände fiel dachte ich auch zuerst, dass dieses in die oben genannte Kategorie fallen würde (nur Rezeptaneinanderreihungen ohne große Struktur). Auf den zweiten Blick vermittelt dieses Buch - gänzlich ohne Laktose - Grundlagen wie z.B. man auch eine einfache rote Sauce herstellt und gibt dann Tipps wie man diese aufpeppen kann. Das Buch ist auch insbesondere für "Anfänger" geeignet, da die Autorin insbesondere die "Laktose-Fallen" aufzeigt, also z.B. auch anmerkt dass in Salami für die Pizza sich Milchzutaten befinden könnten...etc. Ich kann das Werk nur jedem empfehlen der ein Laktoseproblem hat, da es wirklich auf die Problematik eingeht und das Leben auch ohne Sahne eiträglich darstellt.
12 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr hilfreich
Von Susanne FrankDieses Buch ist wirklich hilfreich; die Rezepte sind vielfältig und gut nachzukochen, und die Ergebnisse sind wirklich überzeugend. Man merkt einfach, dass das Buch von jemandem geschrieben wurde, der selbst mit der Problematik konfrontiert wurde und die Rezepte in jahrelanger Arbeit ausgetüftelt hat; die Autorin kennt offenbar aus Erfahrung alle Laktose-Fallen, in die man tappen kann. Sehr empfehlenswert!
4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super leckere Rezepte
Von Gabriele RichteEs ist als Mensch mit Laktose Intoleranz nicht immer leicht sich vernünftig und gut (und lecker) zu ernähren, insbesondere wenn ein Teil der Familie betroffen ist, der andere nicht. Mit den Rezepten von Christiane Hof hat man eine super leckere Auswahl an Rezepten (und der Rest der Familie bzw. Freunde und Bekannte) essen begeistert mit. Eine echte Hilfe, vor allem auch bei Kindern die unter der Strang leiden und nicht immer so leicht zu "berzeugen" sind. Gut geschrieben, sehr schöne Photos, Rezepte die leicht nachzukochen sind - ein Buch das 5 Sterne verdient hat.

Kurzbeschreibung
12 Millionen Menschen, die an Laktose-Intoleranz leiden, müssen den Milchzucker konsequent meiden. Nun gibt es für diese sehr große Zielgruppe endlich ein passendes Kochbuch. Mit über 130 Rezept-Ideen, die exakt auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Die Autorin hat viele Rezepte neu entwickelt oder abgewandelt. Neben Vorschlägen zu allen Mahlzeiten und Ideen zu Festen gibt es auch viele praktische Tipps zum milchzuckerfreien Einkaufen und Kochen. Der Verlag über das Buch
Jetzt kommt Abwechslung in die Küche
Bei einer Laktose-Intoleranz sind zwar viele Lebensmittel tabu. Aber das bedeutet nicht, dass sich nun Langeweile auf dem Tisch breitmacht. Kostliche Fleischgerichte und tolle Rezepte für Vegetarier warten darauf, entdeckt zu werden. über 130 laktosefreie Rezepte
Dieses Buch bietet über 130 köstliche und originelle Koch- und Backideen, die meist auch milchzuckerfrei sind. Jedes Rezept weist mögliche Laktosequellen bei den Zutaten extra aus - so erleben Sie keine bösen Überraschungen: Kurzeinführung in faktisches Wissen Einkaufsliste für den Alltag Milchzucker und Calciumtabellen Kennzeichnung für Rezepte ohne Gluten und Weizen Autorenkommentar - alles Wissenswerte zur Laktose-Intoleranz - Einkaufshilfe für den Anfang - Milchzucker- und Calciumtabellen - Rezepte mit Kennzeichnung für Glutenfreiheit, Weizenfreiheit - Kennzeichnung für rein vegetarische Rezepte - Adressen Links die weiterhelfen