

(Download) Leichte Brokche - Suppen, Sandwiches und Salate zum Vorbereiten

Leichte Brokche - Suppen, Sandwiches und Salate zum Vorbereiten

Von Sabine Huth-Rauschenbach
audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #280106 in BcherVerffentlicht am: 2014-02-18Abmessungen: 8.58 x .67b x 6.69l, Einband: Gebundene Ausgabe104 Seiten | File size: 15.Mb

Von Sabine Huth-Rauschenbach : Leichte Brokche - Suppen, Sandwiches und Salate zum Vorbereiten before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Leichte Brokche - Suppen, Sandwiches und Salate zum Vorbereiten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. If you like good food, cook it yourself. [Li Liweng]Von MontklamottWer nicht unbedingt ausschlielich auf Fast Food oder Kantinenessen zurckgreifen mchte (und sich bevorzugt vegetarisch ernhrt), ist mit diesem Buch gut bedient, denn hier finden sich verschiedene Anregungen um transportable Gerichte zu zaubern, die sich gut zum Mitnehmen eignen. Desweiteren gibt es entsprechende Tipps fr die Vorbereitung, den Transport und die Lagerung sowie fr das Anrichten der Speisen. Alle Rezepte sind nach Jahreszeiten sortiert und mit ansprechenden Fotos "garniert". Leider treffen die

Rezepte zum Teil nicht meinen [persnlichen] Geschmack. Sie sind mir irgendwie zu gesund [zu gemselastig]. Aber ein paar Ideen habe auch ich mir doch entnehmen knnen, so z.B. finde ich die Schwedische Spinat-Lachs-Suppe und den Feldsalat mit Roter Bete und gebratenen Maultaschen sehr lecker.3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schluss mit Fastfood im BroVon RJ + YDJDas Kochbuch Leichte Brokche von Sabine Huth-Rauschenbach, erschienen im Thorbecke Verlag, bietet kstliche und gesunde Alternativen zum Kantinenessen und Fast Food um die Ecke.Oft werden am Wochenende mit viel Mhe die aufregendsten Gerichte und Mens gezaubert, so greift man dann doch in der Mittagspause voller Heihunger und Zeitnot zu fettigem und billigem Essen.Was uns dann am Nachmittag in das bekannte Leistungstief fhrt. Mdigkeit und Unkonzentriertheit sind das Ergebnis, die man mit mehreren Tassen Kaffee und Schokoriegeln versucht in den Griff zu bekommen.Die Lsung ist selbstgemachtes, frisches Essen voller Vitamine und Vitalstoffe.Denn mit der Auswahl der Zutaten haben wir Einfluss auf die Qualitt des Essens und damit die Garantie fr gesunde Gerichte.Die Rezepte im Buch sind nach Jahreszeiten sortiert und orientieren sich somit auch an saisonalen Produkten. Mit kstlichen Gerichten wie:-Suppe vom Radieschengrn-Frhlingsuppe mit Nudeln-Sandwich mit Eier-Kresse Salat-Bauernbrot mit Kruter-Omelette-Fenchel-Radieschen Salat-Spargelsalat mit Krutervinaigrette-Vegetarische Bohnensuppe-Gartenministrone-Supersaftiges Thunfischsandwich mit Kapern-Gurkensandwich fr heie Tage (Titelfoto)-Hummus-Sandwich mit Gurke und Sprossen-Afrikanischer Kichererbsensalat mit Minze-Vegetarisches Krbis-Chili-Wurzelgemsetopf-Hhnersandwich mit Cranberrysund vielen weiteren transporttauglichen Rezepten.Der Umstieg von Fast Food zu gesunder und schneller Brokche bringt nicht nur Abwechslung, es macht sich auch krperlich bemerkbar. Man fhlt sich fitter und es fllt so viel leichter ein paar Pfund abzunehmen.Fr den Transport wird eine Lunchbox empfohlen und fr Suppen ein Thermobehlter. Die Speisen knnen whrend des Frhstcks oder Duschens aufgewrmt werden und halten in Thermobehltern problemlos warm.Bei Blattsalaten sollte man unbedingt darauf achten das Dressing separat zu transportieren, damit der Salat bis zur Mittagspause nicht matschig wird.Alle Rezepte sind vllig unkompliziert und schnell zubereitet.Die hochwertige Aufmachung des kleinen Einbandes gefllt mir sehr gut mit vielen appetitlichen Fotos von Cettina Vicenzino ist alles toll in Szene gesetzt.Ich finde Leichte Brokche ist ein schnes Buch welches uns zeigt das sich der kleine Mehraufwand fr eine leckere, gesunde Mittagspause lohnt.Empfehlenswert!0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Buch recht gutVon B., DanielaViel knnen wir aus dem Buch nicht benutzen. Sind nur wenige Rezepte drin, also fr uns x x x x x

ProduktbeschreibungMindestens fnf Mahlzeiten pro Woche nehmen wir am Arbeitsplatz ein. Die Gestaltung dieser Mahlzeiten sollte uns eigentlich genauso am Herzen liegen wie das selbstgekochte Men, mit dem wir am Wochenende Freunde und Familie beeindrucken wollen. Dennoch tigern jeden Mittag Horden von arbeitenden Menschen auf der Suche nach Nahrung zur nchstgelegenen Imbissbude oder zum rtlichen Supermarkt und greifen voller Heihunger zu ungesundem, fettem Essen. Was aber kann man tun, um sich auch im Bro gesund zu ernhren? Einfach das Essen mal wieder selbst zubereiten! Wer dies tut, hat die Qualitt des Gerichts selbst in der Hand, kann je nach Lust und Laune Bioprodukte verarbeiten, wei genau, was drin ist, und wird bald merken: Selbst gemacht schmeckt einfach besser. Mit geringem Mehraufwand kann man sich so gesnder ernhren und tut auch gleich etwas fr die schlanke Linie. Eigentlich ganz einfach! Sabine Huth-Rauschenbach gibt in ihrem Buch Tipps fr die richtige Vorbereitung, damit Ihnen gesunde Gerichte mit wenig Aufwand gelingen. Zahlreiche kstliche Rezepte fr Suppen, Sandwiches und Salate machen das Broessen endlich zu einem Genuss.

KurzbeschreibungMindestens fnf Mahlzeiten pro Woche nehmen wir am Arbeitsplatz ein. Die Gestaltung dieser Mahlzeiten sollte uns eigentlich genauso am Herzen liegen wie das selbstgekochte Men, mit dem wir am Wochenende Freunde und Familie beeindrucken wollen. Dennoch tigern jeden Mittag Horden von arbeitenden Menschen auf der Suche nach Nahrung zur nchstgelegenen Imbissbude oder zum rtlichen Supermarkt und greifen voller Heihunger zu ungesundem, fettem Essen. Was aber kann man tun, um sich auch im Bro gesund zu ernhren? Einfach das Essen mal wieder selbst zubereiten! Wer dies tut, hat die Qualitt des Gerichts selbst in der Hand, kann je nach Lust und Laune Bioprodukte verarbeiten, wei genau, was drin ist, und wird bald merken: Selbst gemacht schmeckt einfach besser. Mit geringem Mehraufwand kann man sich so gesnder ernhren und tut auch gleich etwas fr die schlanke Linie. Eigentlich ganz einfach! Sabine Huth-Rauschenbach gibt in ihrem Buch Tipps fr die richtige Vorbereitung, damit Ihnen gesunde Gerichte mit wenig Aufwand gelingen. Zahlreiche kstliche Rezepte fr Suppen, Sandwiches und Salate machen das Broessen endlich zu einem Genuss.ber den Autor und weitere MitwirkendeSabine Huth-Rauschenbach ist Journalistin, Autorin und erfolgreiche Bloggerin (www.diemodernespeisekammer.de). Fr ihr erstes Buch ""Die moderne Speisekammer"" erhielt sie viel Lob von der Presse.