

(Online library) Superfood Snacks: 100 Rezepte fr leckere Powersnacks (gesunde Snacks, nur 9,95 statt 19,99 Euro)

Superfood Snacks: 100 Rezepte fr leckere Powersnacks (gesunde Snacks, nur 9,95 statt 19,99 Euro)

Von Julie Morris

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #61084 in BcherVerffentlicht am: 2015-12-07Abmessungen: 8.86 x .98b x 7.95l, Einband: Gebundene Ausgabe240 Seiten | File size: 72.Mb

Von Julie Morris : Superfood Snacks: 100 Rezepte fr leckere Powersnacks (gesunde Snacks, nur 9,95 statt 19,99 Euro) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Superfood Snacks: 100 Rezepte fr leckere Powersnacks (gesunde Snacks, nur 9,95 statt 19,99 Euro):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht praxisorientiertVon Christoph SplichalVergleiche ich das Superfood-Buch von Jamie Oliver mit diesen: Aus Olivers Buch habe ich schon mehrmals gekocht. Die Zutaten sind relativ leicht erhltlich, das Kochen mit seinen Rezepten wie immer ziemlich einfach.Bei Juli Morris muss ich schon die Ingredenzien aus mehreren externen Quellen besorgen. Noch dazu kommt die groe und meiner Meinung nach berechnigte Kritik, dass die Qualitt des exotischen Superfoods und deren schlechte kobilanz ein Problem darstellen.4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr kreative RezepteVon KundeInteressanter berblick ber die typischen Zutaten und tolle kreative rezepte. Ein paar mehr Bilder und Nhrwertangaben und Kalorien htte es fr mich zur vollen Punktzahl schon gebraucht.5 von 5 Kunden fanden

die folgende Rezension hilfreich. Superfood Snacks Von Rolf Stndeke Ingrid Stndeke Echo Nord Das gut aufgemachte Buch Superfood Snacks , von Julie Morris, ist eine Genuss-Gesundheits und Energie-Bibel. Erschienen ist es im Knigsfurt Urania Verlag Krummwisch. Es allerdings mit dem Buch von Jamie Oliver zu vergleichen, wie der Vorgnger Rezensent, ist schon eine Farce. Hier werden pfel und Birnen in einen Topf geworfen, was absolut nicht geht. Nur mal so am Rande erwht, um es mal los zu werden. Die bekannte, gut aussehende Superfood-Expertin Julie Morris, prsentierte 100 neue, kstliche Rezepte, die alles andere als alltgliche Snacks sind. In diesem Sinne, werden dem Leser die Rezepte in diesem Buch geschenkt, es ist die Freiheit, jeden Tag ohne schlechtes Gewissen kstliche Snacks zu genieen. Auch altbekannte Snackfavoriten, unanstndig lecker und unanstndig ungesund, findet man in diesem Buch wieder. Sie haben sich in auergewhnlich leckere Kstlichkeiten verwandelt. Neben den vielen Rezepten findet man kreative Tipps, mit denen man eigene Rezepte ausprobieren kann. Und es gibt Vorschlgge fr einen Superfood- Schub, fr zustzliche Nhrstoffpower, wenn man das bei einem Rezept wnscht. Besonders praktisch sind die Symbole bei jedem Rezept. Auf einen Blick ist damit klar, mit diesem Snack baut man sein Immunsystem auf, strkt man speziell das Herz oder tut etwas Gutes fr sein Aussehen und vieles mehr.

Produktbeschreibung 2015 Superfood Snacks, 100 Rezepte fr leckere Powersnacks, Deutsch, durchgngig farbig Illustrationen Festeinband 23 cm Krummwisch bei Kiel 237 Seiten [Modernes Antiquariat 640 Hauswirtschaft und Familienleben Gesunde Schlanke Kche]

Kurzbeschreibung Julie Morris, Bestsellerautorin und Kchenchefin, hat in dieser Rezeptsammlung Vollwertsnacks zum Naschen und / oder als kleine Zwischenmahlzeit zusammengestellt. Superfoods haben eine hohe Energiedichte, sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien. Die Autorin hat daraus leckere Kleinigkeiten gezaubert: Krcker und Chips, Aufstriche und Dips, Energieriegel und -hppen, Bonbons und Schokolade, Kekse und Kuchen und Snacks fr Kinder. Alle Zutaten sind vegan. Symbole an den Rezepten geben an fr welche gesundheitlichen Aspekte der jeweilige Snack besonders geeignet ist. In der Einfhrung werden die Vorteile von Superfoods erklrt und ausfhrlich auf gesunde Ernhrung eingegangen. Im Anhang sind auer dem ausfhrlichen Rezeptregister diverse Informationen wie Umrechnungstabellen fr Mengenangaben, Listen durch was sich Zutaten ersetzen lassen, sowie Bezugsquellen fr Nahrungsmittel.