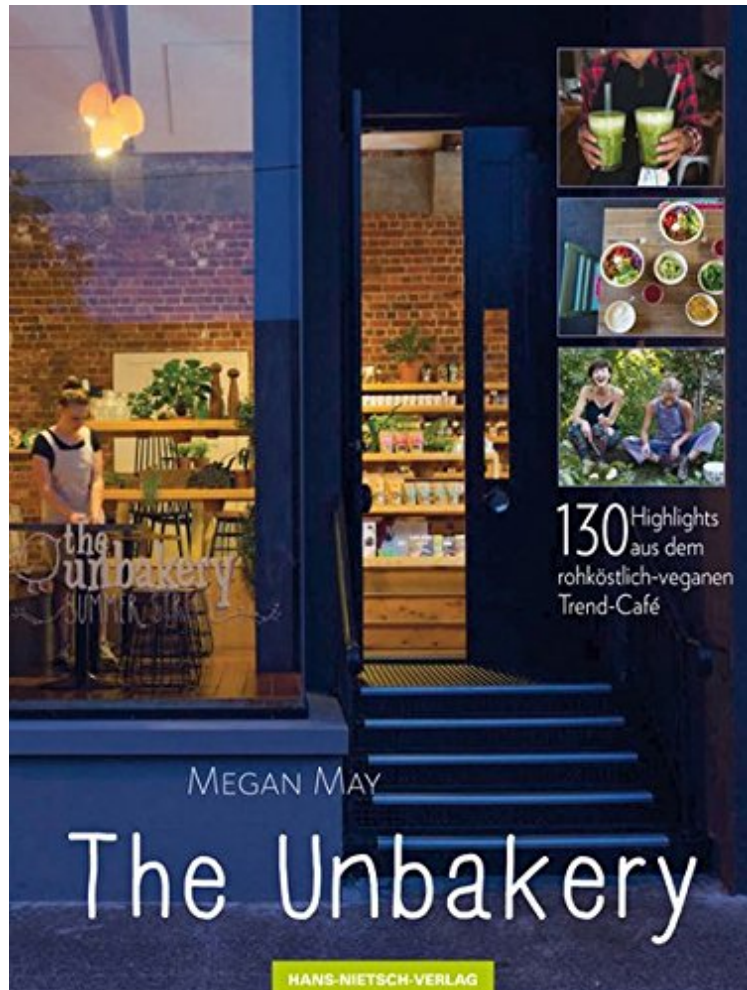


(Free download) The Unbakery: 130 Highlights aus dem rohkstlich-veganen Trend-Caf

The Unbakery: 130 Highlights aus dem rohkstlich-veganen Trend-Caf

Von Megan May

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #166933 in BcherMarke: NietschVerffentlicht am: 2015-06-15Abmessungen: 11.30 x .79b x 8.58l, Einband: Taschenbuch272 Seiten | File size: 31.Mb

Von Megan May : The Unbakery: 130 Highlights aus dem rohkstlich-veganen Trend-Caf before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised The Unbakery: 130 Highlights aus dem rohkstlich-veganen Trend-Caf:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr, sehr schnes BuchVon NadineIch besitze mehrere Rohkostbcher, aber dieses Buch gefllt mir am Besten. Alle Rezepte, die ich bisher ausprobiert habe waren sehr lecker. Das Buch ist auerdem sehr schn gestaltet. Mein absolutes LieblingsRohbuch :-)
9 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Geniale Rohkostgerichte, raffiniert-neu-unkompliziert!
Von RJ + YDJDas Kochbuch The Unbakery von Megan May, erschienen im Hans-Nietsch-Verlag, ist ein genialer Rezeptschatz kstlicher Rohkostgerichte.Es sind Rezepte die sich in den Jahren bewhrt haben in der

Little Bird Unbakery dem roh kstlich- veganen Trend Cafe. Auf diesem Wege mchte Magan May die Rezepte jedem zugnglich machen, der mit Rohkost zu experimentieren beginnt. Zudem zeigt sie wie abwechslungsreich und lecker die Rohkostkche sein kann. Obwohl die hier vorgestellten Rezepte ausschlielich roh kstlich und auf pflanzlichen Untaten, ist dieses Buch nicht nur fr Menschen gedacht die sich ganz oder vorwiegend von Rohkost ernhren. Das Buch bietet kstliche Gerichte auf gesunder Pflanzenbasis die einen gesunden Aspekt in jedem Speiseplan haben. Pflanzen enthalten eine Flle von Antioxidantien und sekundre Pflanzenstoffe wie Anthocyane, Carotinoide, Ellagsure, Flavonoide, Glucosinolate und Resveratol. Diese strken das Immunsystem, regenerieren die Zellen und verlangsamen den Alterungsprozess. Egal ob Veganer, Vegetarier oder ein Fan von Fleisch- und Milchprodukten, jeder kann von einer stark pflanzlich orientierten Ernhrung auf jeden Fall profitieren. Jahrelange gesundheitliche Probleme durch Allergien auf Lebensmittel, fhrten sie schon in jungen Jahren zu einer veganen Rohernhrung. Da das Angebot jedoch sehr gering war, entstand fast zufllig Little Birds Organics. Eine kleine Firma, die Rohkostprodukte mit einem Minimum an Maschinen herstellt. Spter kam noch das gleichnamige Caf hinzu, in Kingsland, einem Vorort von Auckland. Ihre Ernhrung Philosophie zeichnet sich durch vier grundlegende Merkmale aus: vorwiegend roh kstlich und pflanzlich, alles besteht ausschlielich aus Bio Produkten und ist vollwertig. Mit kstlichen Gerichten wie: -Acai-Cup-Birchermsli mit Chiasamen, Mandeln, pfeln und aktivierten Zimt-Walnssen-Zitrussalat mit Bananenjoghurt-Cremige Champignons mit Schalotten und Rosmarin-Powersmoothie mit Kakao und Maca-Grner Detox-Smoothie-Geschichteter Vanilleeis-Erdbeer-Shake-Bereenlimonade-Wrzige Thai-Frhlingsrollen aus Pak Choi-Zucchini lasagne mit Babypinat und Basilikum-Champignon-Burger mit Mandelhummus-Knusprige Mandel-Haselnuss-Tortellets-Marokkanische Wraps-Nudelsalat mit Rote Bete-Rosenkohl mit Linsenkeimlinge-Krautsalat mit Sesam-Salat mit Keimling-Falafel und Knoblauch-Thahini-Dressing-Orientalisches Festmahi-Haselnussmousse mit karamellisierten Haselnssen-Buchweizenknuspermuffins und vielen weiteren genialen Rezepten. Alle Zubereitungen sind gut verstndlich beschrieben, schmecken hervorragend und sind schnell zubereitet. Rohkost-Speisen werden nicht ber 42C erhebt. Indem man Lebensmittel in diesem Zustand verzehrt, will man erreichen, dass der Krper mglichst viele der darin enthaltenen Vitamine und Mineralien aufnehmen kann. Beim Kochen werden Enzyme, die den Verdauungsprozess untersttzen nmlich meist zerstr. Rohkost schenkt Energie und einen klaren Kopf, wirkt sich positiv auf die Psyche aus, schenkt strahlende Haut und feste Fingerngel und strkt zudem das Immunsystem. Die schne Aufmachung des Buches ist sehr hochwertig, mit den vielen tollen Fotos der Gerichte von Lottie Hedley bekommt man Lust auf roh kstlichen Genuss. Ich finde The Unbakery ein gelungenes Buch, neuen kstlichen Rezepten, prsentiert sich als bewhrt Obst und Gemse in vllig neuer-leckerer Zubereitung. Sehr empfehlenswert! 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mein Lieblingsbuch! Von A. R. Ich esse gern und viel Rohkost! Das ist das beste Buch, welches ich zu dem Thema Rohkost je gekauft habe! Alle Rezepte klappen und schmecken. Sogar die Torten und Sigkeiten, was nicht immer ganz leicht ist. Meine Empfehlungen

Produktbeschreibung 130 Highlights aus dem rohkstlich-veganen Trend-Caf Broschiertes Buch Aus pflanzlichen Zutaten zubereitete Rohkost-Gerichte sind nicht nur fr Menschen gedacht, die sich ganz oder vorwiegend rohkstlich ernhren. Besonders dann, wenn sie so hervorragend schmecken wie in den mit Auszeichnungen dekorierten neuseelndischen Unbakery-Cafs. Megan May, ihr Mann und ihre Kchenchefs kreieren dort leckere, rohkstliche Bio-Gerichte. In ihrem ersten Buch The Unbakery stellt Megan eine groe Auswahl an Rezepten vor - kleine Kunstwerke, die das Auge und den Gaumen erfreuen. The Unbakery gibt viele praktische Tipps fr ein bio-rohkstliches Leben von erfahrenen Rohkost-Knnern; erlutert detailliert die Basics der Rohkostkche (Gerte und Utensilien, Nsse aktivieren, Sprossen ziehen); prsentiert Grundrezepte (vegane Milch, veganer Joghurt und veganer Kse, Dressings, Cracker Tacos, eingelegte Frchte und eingelegtes Gemse, Sauerkraut) und stellt eine groe Auswahl kstlicher Rezepte der Unbakerys fr Frhstck, Getrnke, Mittagessen, Salate, Abendessen und Desserts vor - allesamt zucker-, gluten- und laktosefrei! -, in denen auch Superfoods verwertet werden. Vegan und Rohkost haben sich im Kochbuchsegment etabliert. The Unbakery bietet auf anspruchsvollem Niveau die Highlights der neuseelndischen Bio-Cafs mit vielen leckeren zucker-, gluten- und laktosefreien Gerichten, die in den hochwertigen Food-Fotos so ansprechend prsentiert werden, dass sie nicht nur fr 100-prozentige Rohkstler attraktiv sind, sondern fr alle, die ihre Ernhrung gesnder und zugleich leckerer gestalten wollen.

Kurzbeschreibung Aus pflanzlichen Zutaten zubereitete Rohkost-Gerichte sind nicht nur fr Menschen gedacht, die sich ganz oder vorwiegend rohkstlich ernhren. Besonders dann, wenn sie so hervorragend schmecken wie in den mit Auszeichnungen dekorierten neuseelndischen Unbakery-Cafs. Megan May, ihr Mann und ihre Kchenchefs kreieren dort leckere, rohkstliche Bio-Gerichte. In ihrem ersten Buch The Unbakery stellt Megan eine groe Auswahl an Rezepten vor kleine Kunstwerke, die das Auge und den Gaumen erfreuen. The Unbakery gibt viele praktische Tipps fr ein bio-rohkstliches Leben von erfahrenen Rohkost-Knnern; erlutert detailliert die Basics der Rohkostkche (Gerte und Utensilien, Nsse aktivieren, Sprossen ziehen); prsentiert Grundrezepte (vegane Milch, veganer Joghurt und veganer Kse, Dressings, Cracker Tacos, eingelegte Frchte und eingelegtes Gemse, Sauerkraut) und stellt eine groe Auswahl kstlicher Rezepte der Unbakerys fr Frhstck, Getrnke, Mittagessen, Salate, Abendessen und Desserts vor allesamt

zucker-, gluten- und laktosefrei! , in denen auch Superfoods verwertet werden. Vegan und Rohkost haben sich im Kochbuchsegment etabliert. The Unbakery bietet auf anspruchsvollem Niveau die Highlights der neuseeländischen Bio-Cafés mit vielen leckeren zucker-, gluten- und laktosefreien Gerichten, die in den hochwertigen Food-Fotos so ansprechend präsentiert werden, dass sie nicht nur für 100-prozentige Rohkostler attraktiv sind, sondern für alle, die ihre Ernährung gesünder und zugleich leckerer gestalten wollen. Der Autor und weitere Mitwirkende Megan May studierte Umweltwissenschaften, absolvierte dann eine Lehre als Köchin und gründete schließlich ihre Firma Little Bird Organics heute ein großes, erfolgreiches Unternehmen, das Rohkostprodukte herstellt und vertreibt als Antwort auf ihre eigenen Bedürfnisse in puncto Ernährung. Heute betreiben Megan May und ihr Mann Jeremy Bennett mit den Unbakerys in Auckland/Neuseeland zwei angesagte Rohkost-Cafés, die sich durch ihre leckeren zucker-, gluten- und laktosefreien Gerichte aus frischen Bio-Zutaten einen Namen gemacht haben und sogar prämiert wurden.