

[Read download] Tofu for Fit: Alles ber Tofu mit vegetarischen Abnehmrezepten (Asien inspiriert)

## Tofu for Fit: Alles ber Tofu mit vegetarischen Abnehmrezepten (Asien inspiriert)

Von Anton Wu

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #722763 in BcherVerffentlicht am: 2015-07-15Abmessungen: 8.50 x .25b x 8.50l, .61 Pfund Einband: Taschenbuch104 Seiten | File size: 41.Mb

**Von Anton Wu : Tofu for Fit: Alles ber Tofu mit vegetarischen Abnehmrezepten (Asien inspiriert)** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Tofu for Fit: Alles ber Tofu mit vegetarischen Abnehmrezepten (Asien inspiriert):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen18 von 18 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Originelle Rezeptideen fr vegetarische KcheVon KundeAls Vegetarier interessiere ich mich schon lnger fr Tofu als alternative Eiweiquelle. Dieses Buch enthlt interessantes Hintergrundwissen zu den verschiedenen Sorten des Tofu und seinem Wert fr eine gesndere Ernhrung. Besonders gefallen haben mir die recht originellen Rezepte. Es ist wirklich faszinierend was man alles mit Tofu machen kann.19 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Informativ und inspirierendVon Michael KempowskiIch hatte ja schon gehrt, dass Tofu gesund ist. Aber erst durch dieses Buch ist mir klar geworden, wie wertvoll Tofu als pflanzliche Eiweiquelle ist. Sehr plausibel erscheint mir auch die Erklrung, dass es wegen Tofu in Asien nur halb so viele bergewichtige Menschen gibt wie in Europa und den USA. Das Design und die schne Bebilderung der Rezepte sind sehr ansprechend. Einige habe ich schon ausprobiert. Schmeckt verblffend gut. Ich hatte offenbar Vorurteile gegen Tofu, die schlicht und einfach auf mangelndem Wissen und schlechten Rezepten beruht haben.19 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Erstaunlich leckerVon Manfred BauerBisher hatte ich nur Tofuwurst und Tofuschnitzel probiert,das es bei Aldi im Khlregal gibt. War aber eher enttuscht. Mit den richtigen Rezepten ist das aber offenbar was anderes. Ich bin

erstaunt, wie lecker Tofu sein kann. Besonders gefallen hat mir Tofu in einer pikanten und wrzigen Tomatensauce gebraten. Die Zubereitung war ganz einfach und das Ergebnis ein Gedicht.

Kurzbeschreibung Tofu ist als pflanzliche Eiweißquelle eine optimale Alternative zu Fleisch und ein wertvoller Baustein für eine gesundheitsbewusste Ernährung. Tofu eignet sich auch hervorragend zur Vermeidung von Übergewicht. Das ist durch Forschungen belegt. Mehr und mehr setzt sich die Erkenntnis durch, dass Tofu nicht nur gesund ist, sondern auch lecker, wenn er richtig zubereitet wird. Genau hier setzt dieses Buch an. Sie erfahren etwas über: Geschichte, Herkunft, Zutaten, Sorten des Tofu und warum Tofu gesund ist. Praxistipps: Einkauf-, Koch- und Zubereitungstipps. Schmackhafte Tofurezepte zum Abnehmen und für Vegetarier. Bei der Auswahl der Tofu-Rezepte habe ich darauf geachtet, dass alle Gerichte aus gesunden und leckeren Zutaten bestehen und sich auch für eine bewusste Low-Carb-Ernährung eignen. Lassen Sie sich von "Tofu for Fit" inspirieren und tun Sie darüber hinaus etwas für Ihre Gesundheit! Über den Autor und weitere Mitwirkende. Weitere Informationen und einen Book-Trailer finden Sie auf der Autoreiseite von Anton Wu: <http://www.antonwu.de/Anton-Wu/e/B014YWAZOU>