

Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co.



Download



Online Lesen


[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co.

Erica Bänziger

Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. Erica Bänziger

 [Download Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen ...pdf](#)

 [Online lesen Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backe ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. Erica Bänziger

144 Seiten

Kurzbeschreibung

Kreative Alltagsküche glutenfrei und vegetarisch

Amarant, Quinoa, Kastanie, Buchweizen, Hirse, Erdmandel, Teff und Mais sind die Hauptdarsteller in diesem Buch. Die Ur-Lebensmittel stammen aus den Familien der Gräser und der Fuchsschwanzgewächse. Auf verschiedenen Kontinenten spielen sie seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle. Gemeinsam ist ihnen, dass sie glutenfrei sind. Ihre unterschiedlichen Koch- und Baceigenschaften eröffnen unzählige Möglichkeiten in der pikanten wie auch in der süssen Alltagsküche. Bei einer Glutenunverträglichkeit sind sie Ersatz für unser einheimisches Getreide. 'Das andere Getreide' hat aber auch in Sachen Inhaltsstoffen viel zu bieten: Es ist reich an pflanzlichem Eiweiss, wertvollem pflanzlichem Fett, Vitaminen und insbesondere Mineralstoffen. Einige sind Spitzenreiter und unserem traditionellen Getreide weit überlegen.

Die 'anderen Getreide' sind kulinarische Entdeckungen, das Kochbuch mit einfachen, kreativen Rezepten für die ganze Familie ist eine Bereicherung der neuzeitlichen Küche. Amarant, Quinoa und Hirse haben ein angenehm nussiges Aroma, Buchweizen wird vor allem dort eingesetzt, wo eine kräftigere Note geschätzt wird, während die Kastanie mit ihrem leicht süsslichen Geschmack für besondere Akzente sorgt. Der Mais dagegen ist ein Alleskönner, der äusserst vielseitig eingesetzt werden kann. Die Rezepte sind leicht und dank kurzen Garzeiten schnell umsetzbar. Mittlerweile findet man die „anderen Getreide“ sowohl im Reformhandel wie auch im Grossverteiler. Quinoa, Amarant & Co. verbinden Genuss mit vielen gesundheitlichen Vorteilen und sorgen für frischen Wind in der Alltagsküche Über den Autor und weitere Mitwirkende

Erica Bänziger ist diplomierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Heute arbeitet sie als selbständige Referentin und Ausbildnerin. Die Köchin aus Leidenschaft beweist mit ihren Rezepten immer wieder, wie lustvoll gesunder Genuss sein kann. Von ihr erschienen bei Fona zahlreiche erfolgreiche Kochbücher.

Download and Read Online Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. Erica Bänziger #21MJYH3LT7P

Lesen Sie Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. von Erica Bänziger für online ebook Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. von Erica Bänziger Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. von Erica Bänziger Bücher online zu lesen. Online Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. von Erica Bänziger ebook PDF herunterladen Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. von Erica Bänziger Doc Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. von Erica Bänziger Mobipocket Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. von Erica Bänziger EPub