

(Get free) Burger, Puffer und Kroketten: Fantastisch vegetarisch

Burger, Puffer und Kroketten: Fantastisch vegetarisch

Von Marianne J. Voelk

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #76475 in BcherVerffentlicht am: 2004-04-08Abmessungen: 6.89 x .59b x 4.76l, Einband: Gebundene Ausgabe176 Seiten | File size: 39.Mb

Von Marianne J. Voelk : Burger, Puffer und Kroketten: Fantastisch vegetarisch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Burger, Puffer und Kroketten: Fantastisch vegetarisch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Burger, Puffer und Bratlinge in allen Variationen - abwechslungsreich und kstlichVon marjajotJetzt habe ich fast alle Rezepte durchprobiert, weil meine drei Kinder groe Fans von Burgern sind. Sie haben lngst kein Verlangen mehr nach den immer gleich schmeckenden Fleisch-Burgern in den weichen Brtchen. Ich bereite jeweils von einem Rezept immer die 2-3fache Menge zu, lege die Burger oder Frikadellen oder wie man sie sonst noch nennen will, auf 2 Backbleche und

brate sie alle auf einmal im Backofen. Nach dem Abkühlen lege ich sie in einen Tupperbehälter mit Backpapier zwischen jeder Lage Burger und friere sie ein. Wenn meine Kinder Lust auf Burger haben, wärmen sie einige davon auf dem Toaster auf und stecken sie in knusprige Brötchen. Dazu gibt es einen Schuss leckere Soße, die man ebenfalls auf Vorrat zubereiten kann. Lustig sind auch die netten Cartoons, bei denen man immer wieder schmunzeln muss.

Kurzbeschreibung Wer Burger liebt, aber lieber fleischlos essen möchte, kann aus über 80 appetitmachenden Rezepten wählen. Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, aber auch Pilze und Obst sind die Basis für gebratene Köstlichkeiten, die nicht nur Kinderaugen leuchten lassen. Und mittels exotischer Zutaten und ein wenig Fantasie werden Burger, Puffer und Kroketten sogar zu kulinarischen Delikatessen für gehobene Ansprüche. Begeisterte Tortilla- oder Falafel-Esser kommen ebenfalls voll auf ihre Kosten. Dazu gibt es 25 verschiedene Saucenrezepte und eine vollwertige Version der amerikanischen Burger-Brötchen - zum Reinbeißen gut! Fast food kann so köstlich und voller guter Zutaten sein! Die kleinen Leckerbissen lassen sich gut vorbereiten und ohne großen Aufwand braten. Und wenn es dann schnell gehen muss, ist im Handumdrehen alles fertig. Für sicheres Gelingen sorgen praktische Einkaufs- und Küchentipps. Alle Rezepte lassen sich auch ohne Eier und Milchprodukte zubereiten, Austauschmöglichkeiten werden jeweils mitgeliefert.

Über den Autor und weitere Mitwirkende: Marianne J. Voelk führte nach einem Sprachstudium 17 Jahre lang eine eigene Privatschule, bevor sie sich aufgrund fortgeschrittener Arthrose der Naturheilkunde zuwandte und das Studium zur Gesundheitsberaterin GGB absolvierte. Mit Hilfe der vegetarischen und vitalstoffreichen Vollwertkost wurde sie innerhalb kurzer Zeit geheilt und kann sogar wieder ihren Hobbys Bergwandern und Tanzsport nachgehen. Marianne J. Voelk arbeitet heute als Gesundheitsberaterin der GGB mit den Schwerpunkten vegetarische Ernährung, Naturheilverfahren sowie Lebensberatung. Weiterhin ist sie Fachbuchautorin für Gesundheits- und Ernährungsthemen. Zu diesen Themen hat sie bereits zahlreiche Bücher veröffentlicht.