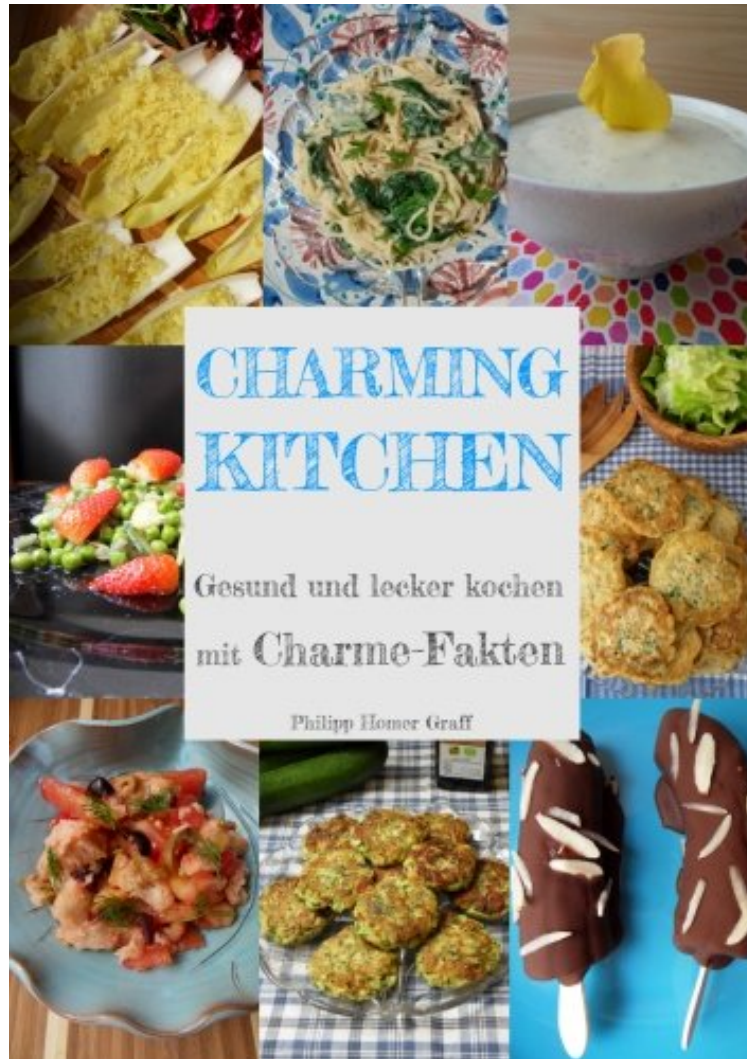


(Mobile library) Charming Kitchen: Gesund und lecker kochen mit Charme-Fakten

# Charming Kitchen: Gesund und lecker kochen mit Charme-Fakten

Von Philipp Homer Graff

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



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #500484 in BcherVerffentlicht am: 2015-10-25Abmessungen: 11.00 x .30b x 7.78l, Einband: Taschenbuch124 Seiten | File size: 56.Mb

**Von Philipp Homer Graff : Charming Kitchen: Gesund und lecker kochen mit Charme-Fakten** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Charming Kitchen: Gesund und lecker kochen mit Charme-Fakten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr schnes Geschenk, einfache aber kreative RezepteVon Leona T.Habe diese Buch einer Freundin zum Geburtstag geschenkt, die schon lange vorher vegetarisch gelebt hat und jetzt vegan ist, also schon einige Erfahrungen hat. Sie hat sich sehr gefreut und schon Rezepte nachgekocht. Die Rezepte sind nicht zu lang und kompliziert, bringen aber doch viele neue Ideen, sodass das Nachkochen Spa macht. Die "Charmfakts" sind eine witzige Nebensache.4 von 5 Kunden

fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein innovatives Kochbuch für die vegane Küche Von Kunde Zwei Dinge gefallen mir an diesem Kochbuch: 1. Die Rezeptbeschreibungen sind in die Zutatenliste integriert, d.h. es ist kein Hin- und Herspringen zwischen den beiden notwendig. Beim Nachkochen der Rezepte ist das deutlich angenehmer. 2. "Charme-Fakten" unter den Rezepten geben auf witzige Weise Einblick in die gesundheitlichen Vorteile der verwendeten Zutaten. Das Ganze wird belegt mit wissenschaftlichen Ernährungsstudien. Ein wenig erinnert mich das an das Buch "Darm mit Charme". Ein paar der Rezepte konnte ich bereits ausprobieren, sie sind einfach und sehr lecker und konnten auch Nicht-Veganer überzeugen. Ich denke, das Buch ist vor allem ein Super-Geschenk für alle Nicht-Veganer und Einsteiger in die vegane Küche :) Etwas schade finde ich, dass es kein Hardcover ist. Aber mit der gelungenen Kombination aus Rezepten und ernährungswissenschaftlichen Fakten auf jeden Fall ein gelungenes Buch. 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Naja Von Melanie Wenn ich solche Kochbücher in den Händen halte, frage ich mich immer wieder, warum ich eigentlich nicht selbst ein Kochbuch veröffentliche. Besonders begabt scheint man dafür ja nicht sein zu müssen. Also sorry, aber für sowas braucht doch echt niemand ein Rezept... ich würde das Buch nicht weiterempfehlen.

Kurzbeschreibung Das vegane Kochbuch mit Charme Die Kochbuch-Sensation in der veganen Küche! Ein veganes Kochbuch, gespickt mit Charme-Fakten, ansatzweise dargestellt und belegt von renommierten internationalen Ernährungswissenschaftlern. Ein innovatives Rezeptesystem (Punktesystem) sorgt für ein entspanntes Kochen mit Erfolgserlebnis. Auf ausgefallene und verteuerte Zutaten wird verzichtet, Superfoods (Obst, Gemüse) aus dem Supermarkt um die Ecke bilden stattdessen die Basiszutaten. Finden Sie Ihre neuen Kultrezepte, welche nicht nur von Veganern geliebt werden: wie Blumenkohl Sahne-Nudeln, Mediterrane Pfannkuchen, Zucchiniburger griechisch, Schoko-Walnuss Brownies (ohne Backen!), Chicoree Hähnchen mit Zwiebel-Kokosfüllung, Gegrillte Auberginensuppe. 60 neue Lieblingsrezepte - mit einem Augenzwinkern präsentiert - bieten großartige Hauptgerichte, schnelle köstliche Suppen, innovative Salate + Snacks, Desserts zum Trinken und Shakes + Smoothies für den ultimativen Vitaminkick zwischendurch. Schneller, gesünder und fitter können Sie mit schmackhaften, einfach nachzukochenden Gerichten werden. Genießen Sie die veganen Rezepte eine Zeit lang und Ihre Freunde werden Sie fragen: Warst du im Urlaub? You get, what you see! keine Foodstylisten und Profifotografen haben die Bilder künstlich aufgehübselt. über den Autor und weitere Mitwirkende Philipp Homer Graff ist Autodidakt, Serial Entrepreneur und auf ungewöhnlichen Wegen zur veganen Küche gelangt. 2001 starb sein erster Hund an Krebs. Als er erfahren hat, dass die verbreitete Ernährung für Hunde nicht optimal ist und Ausländer gewesen sein könnte, begann er sich intensiv mit wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung zu beschäftigen. Ab sofort dachte er sich vegane Gerichte aus, welche seine Freunde und Familie in Windeseile begeisterten. Seit fast 15 Jahren entwickelt er Rezepte, welche einfach nachzukochen sind und ein Best of (ausgewählt von einer Jury bestehend aus Profiköchen, Hobbyköchen und Kochnovizen) ist nun als CHARMING KITCHEN erhältlich. Ein langes und gesundes Leben zu führen ist Hauptbestandteil seiner laufenden Forschungsarbeit. Er setzt auf Studien aus renommierten, international anerkannten Fachzeitschriften und Universitäten und meidet die Verbreitung von Halbwahrheiten, welche heute im Dschungel des Dienenwahns immer wieder kursieren. Lebensmittel haben ihn schon immer begeistert, so arbeitete er bereits im Management eines internationalen Lebensmittelkonzerns als Bereichsleiter.