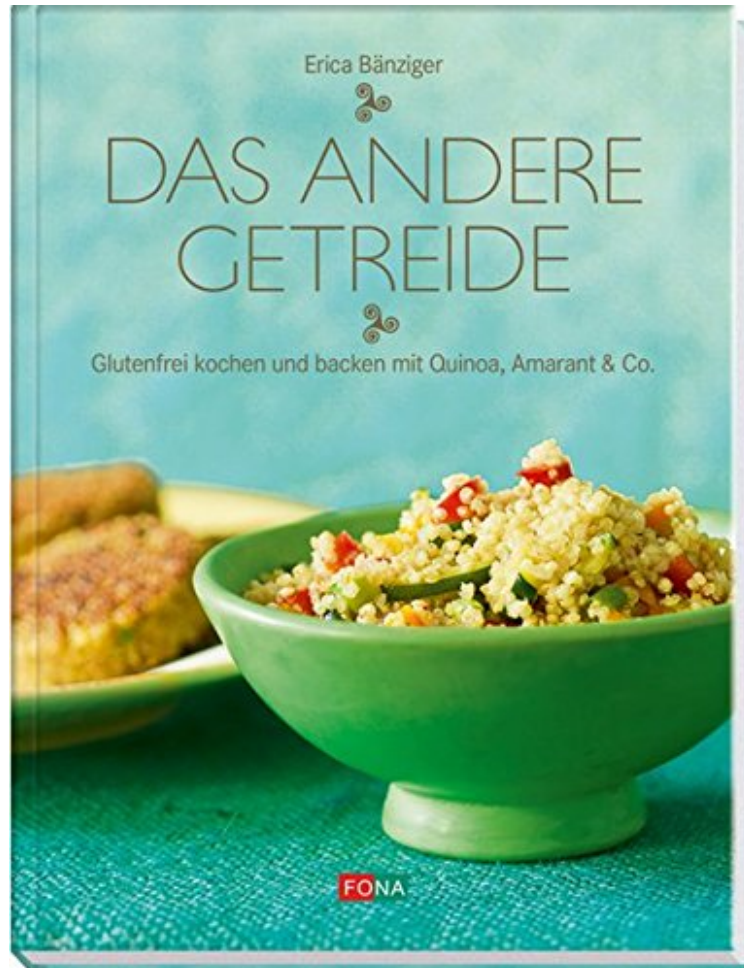


(Pdf free) Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant Co.

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

Von Erica Bänziger
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #39614 in BcherMarke: FonaVerffentlicht am: 2012-11-01Abmessungen: 9.69 x .67b x 7.56l, Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 59.Mb

Von Erica Bnziger : Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant Co. before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant Co.:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen18 von 18 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super KochbuchVon SusanneEin superklasse Kochbuch, das bereits nach dem ersten Durchblttern zum Favoriten-Kochbuch wurde.Glutenfreies Kochen und Backen war die Hauptmotivation, mir dieses Buch zu kaufen; und diesbezüglichh liefert das Buch eine perfekte Einfhrung, indem smtliche alternativen Getreide bzw. Mehle vorgestellt werden - Erdmandel und Teff sind noch relativ neu fr mich, aber Quinoa und Mais sind schon lange meine Favoriten. Auerdem komme ich als Sdamerika-Fan auf meinen Kosten.Die Rezepte sind sehr vielseitig und abwechslungsreich und ebenso

leicht nachzukochen. Die glutenfreien Pasta-Gerichte sind ein Genuss, meine Favoriten sind die Quinoa- und Maissptzle. Auch Sspeisen kommen nicht zu kurz, wie beispielsweise Buchweizen-Kichererbsen-Crepes und die Desserts am Ende des Buches...Schwer zu beschreiben, aber einfach ein Topbuch, deshalb klare Kaufempfehlung.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super AlternativenVon Marta Giribet OrtizIn dem Buch gibt es tolle glutenfreie Rezepte, welche auch sehr leicht gelingen. Ich kann dieses Buch nur weiter empfehlen.29 von 31 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hammerkochbuch, endlich mal tolle Rezepte ohne Weizen!Von AoxomoxoaToll finde ich die Erklrunen zu den einzelnen Getreiden und Grsern. Die Rezepte sind relativ einfach nachzukochen und machen auch Lust selber neue Variationen auszuprobieren. Viele Rezepte mit Quinoa, die man natrlich auch mit Amarant oder Hirse kochen kann. Der Buchweizen kommt etwas kurz, aber insgesamt empfehlenswert, wenn man ein Gefhl dafr bekommen mchte, was alles ohne Weizen mglich ist. Schmackhafter und bekmmlicher ist es dazu auch noch, auch ohne Zliakie.

ProduktbeschreibungGlutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant Co.Gebundenes BuchKreative Alltagskche 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 Grser und der Fuchsschwanzgewchse. Auf verschiedenen Kontinenten spielen sie seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle. Gemeinsam ist ihnen, dass sie glutenfrei sind. Ihre unterschiedlichen Koch- und Backeigenschaften erffnen unzhlige Mglichkeiten in der pikanten wie auch in der sssen Alltagskche. Bei einer Glutenunvertrglichkeit sind sie Ersatz fr 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 berlegen.Die "anderen Getreide" sind kulinarische Entdeckungen, das Kochbuch mit einfachen, kreativen Rezepten fr die ganze Familie ist eine Bereicherung der neuzeitlichen Kche. Amarant, Quinoa und Hirse haben ein angenehm nussiges Aroma, Buchweizen wird vor allem dort eingesetzt, wo eine krftigere Note geschttzt wird, whrend die Kastanie mit ihrem leicht ssslichen Geschmack fr besondere Akzente sorgt. Der Mais dagegen ist ein Allesknner, der usserst 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 fr frischen Wind in der Alltagskche

KurzbeschreibungKreative Alltagskche glutenfrei und vegetarischAmarant, Quinoa, Kastanie, Buchweizen, Hirse, Erdmandel, Teff und Mais sind die Hauptdarsteller in diesem Buch. Die Ur-Lebensmittel stammen aus den Familien der Grser und der Fuchsschwanzgewchse. Auf verschiedenen Kontinenten spielen sie seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle. Gemeinsam ist ihnen, dass sie glutenfrei sind. Ihre unterschiedlichen Koch- und Backeigenschaften erffnen unzhlige Mglichkeiten in der pikanten wie auch in der sssen Alltagskche. Bei einer Glutenunvertrglichkeit sind sie Ersatz fr 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 berlegen.Die 'anderen Getreide' sind kulinarische Entdeckungen, das Kochbuch mit einfachen, kreativen Rezepten fr die ganze Familie ist eine Bereicherung der neuzeitlichen Kche. Amarant, Quinoa und Hirse haben ein angenehm nussiges Aroma, Buchweizen wird vor allem dort eingesetzt, wo eine krftigere Note geschttzt wird, whrend die Kastanie mit ihrem leicht ssslichen Geschmack fr besondere Akzente sorgt. Der Mais dagegen ist ein Allesknner, der usserst 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 fr frischen Wind in der Alltagskcheber den Autor und weitere MitwirkendeErica Bnziger ist diplomierte Ernhrungs- und Gesundheitsberaterin. Heute arbeitet sie als selbstndige Referentin und Ausbildnerin. Die Kchin aus Leidenschaft beweist mit ihren Rezepten immer wieder, wie lustvoll gesunder Genuss sein kann. Von ihr erschienen bei Fona zahlreiche erfolgreiche Kochbcher.