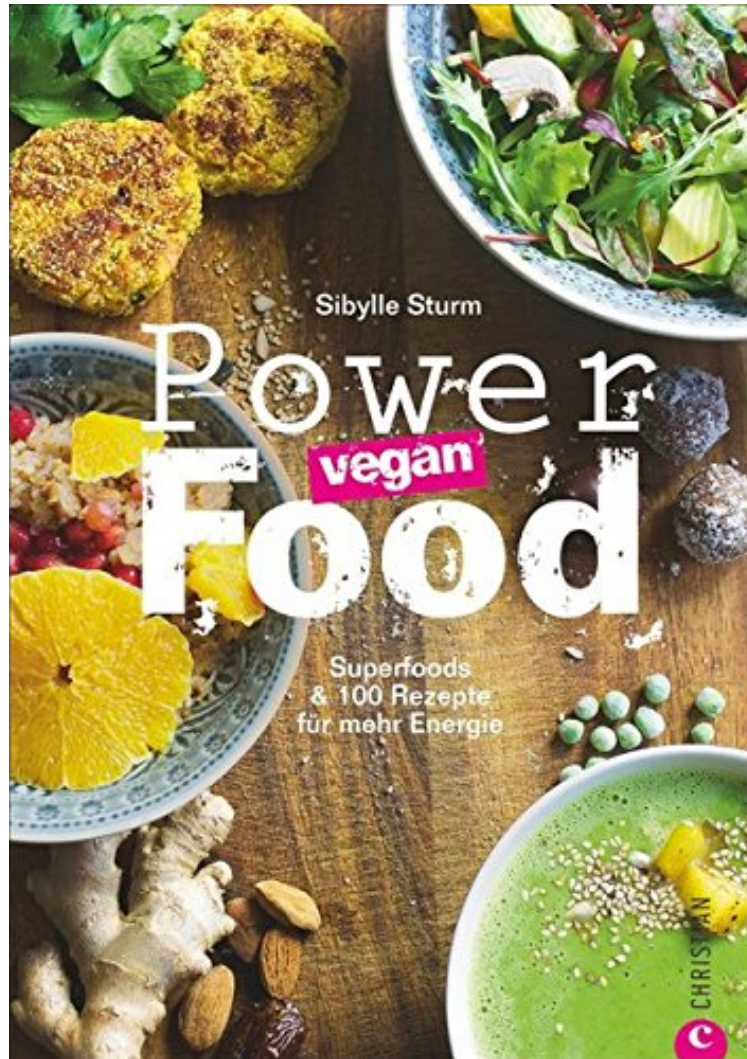


[Free and download] Powerfood - vegan: Superfoods 100 Rezepte fr mehr Energie

Powerfood - vegan: Superfoods 100 Rezepte fr mehr Energie

Von Sibylle Sturm

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #128294 in BcherVerffentlicht am: 2014-09-24Einband: Gebundene Ausgabe192 Seiten | File size: 26.Mb

Von Sibylle Sturm : Powerfood - vegan: Superfoods 100 Rezepte fr mehr Energie before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Powerfood - vegan: Superfoods 100 Rezepte fr mehr Energie:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Best vegan book!Von Verol ordered this book about 4 years ago, it was my first vegan book. It purchsed a lot of other vegan books so far, but "Power food" is definitely the best one! I almost tried all the receipes and there is not even one I didn't like. Everything is well explained and easy to prepare!This is the perfect book to make people discover that eating vegan by using mainly healthy and unprocessed ingredients can be very tasty and diversified! This book is a

must have for everyone, not only vegans! 19 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leckere, einfache, vegane Gerichte für mehr Schwung und Energie! Von RJ + YDJ Das Kochbuch Power vegan Food von Sibylle Sturm, erschienen im Christian Verlag, zeigt leckere, vegane Gerichte die mehr können. Durch die Verwendung so genannter Superfoods in den Rezepten, werden daraus wertvolle Gerichte die uns mit Energie versorgen. Sogenannte Superfoods die es unter diesem Namen zu kaufen gibt sind oft recht kostspielige Lebensmittel. Dabei gibt es viele Superfoods die jeder kennt zum Beispiel Beeren, Nüsse, Hlisenfrchte und frisches Obst und Gemüse. Diese gilt es gut miteinander zu kombinieren damit daraus Gerichte mit einer hohen Energie- und Nährstoffdichte werden. Am besten eignen sich regionale und saisonale unbehandelte Produkte. Von dieser wertvollen Nahrung profitiert nicht nur unser Körper, sondern auch unser Gehirn. Emotionen sind stark abhängig davon, wie wir uns ernähren. Power-Food-Gerichte machen nicht müde, sondern liefern lange anhaltende Energie und reduzieren die Lust auf Süßes und Heißhungerattacken. Wer dazu regelmäßig Sport macht, sich im Alltag bewegt und positiv denkt er erhöht die Lebensenergie und damit die Lebensfreude um ein Vielfaches. Eine vegane Ernährung ist nur dann wirklich wertvoll für unseren Körper wenn sie aus vielen gesunden Zutaten besteht. Dass das Kochen mit diesen Zutaten dazu noch lecker ist zeigen die Rezepte im Buch wie: -Muntermacher Müsli-Se Pfannkuchen-Power-Drinks-Energiekugeln-Fruchtbrot-Kohlrabi-Carpaccio-Linsengemüse-Blumenkohlsalat-Grapefruit-Avocado-Salat-Couscous mit Datteln, Minze Limette-Feldsalat mit Krbisspalten-Spinat-Erbsen-Suppe-Linsensuppe-Kartoffelsuppe-Karotten-Orangen-Suppe-Chili sin Carne-Ofengemüse-Bohnenburger Wirsingrouladen-Gemüsewraps-Fruchtsorbets-Panna cotta-Apfel-Marzipan-Kuchen und viele weitere leckere Gerichte. Es handelt sich um unkomplizierte, schnell zubereitete Rezepte. Alles ist gut verständlich erklärt und leicht nach zu kochen. Die Aufmachung des einen Bandes mit markierter Oberfläche im praktischen kompakten Format ist sehr hochwertig und lässt sich schnell als Einkaufsliste mitnehmen. In diese Rezepte brauchen keine große Planung sondern lassen sich spontan kochen. Jedes Rezept hat ein appetitliches Foto von der Autorin welches Lust aufs Kochen macht. Ich finde Power vegan Food ein gelungenes Buch das zeigt wie einfach, lecker und schnell wir unseren Körper und Geist mit gesunder, veganer Ernährung versorgen können. Vllig unkompliziert und lecker, empfehlenswert! 23 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super leckerer vegane Rezepte Von -Kunde Rezepte sind lecker, überzeugen sogar meine karnivore Schwester ;-). Einfach nachzukochen und backen. Bisher war noch kein Rezept dabei, dass ich ausprobiert habe, bei dem die Mengenangaben nicht stimmen (was mir bei Kochbüchern schonmal häufiger auffällt) oder das Ergebnis nicht schmeckt. Ich kann das Buch durchaus weiterempfehlen! Vielleicht gibt es ja eine Fortsetzung? So jetzt habe ich dieses Buch schon zwei Monate und ich müte die Rezension von 4 auf 5 Sterne erhöhen! Habe fast alle Rezepte ausprobiert und (wirklich!) ALLES lecker! Manche Rezepte wie den Weiße-Bohnen-Salat-mit Kohlrabi und Karotte schmecken auch sehr gut als lauwarmes Salat. Und die Müsliriegel sind zum Niederknien und brauchen definitiv kein Haltbarkeitsdatum ;-). Die vielen schönen Fotos verhelfen zum Nachmachen und man wird nicht enttäuscht. Frau Sturm: Danke!

Kurzbeschreibung Wer sich vegan ernährt, dem fehlt etwas? Ganz sicher nicht! Viele Zutaten, die man überall und ganz einfach bekommt, sind wahre Superfoods. Sie bieten dem Körper alles, was er braucht. Dieses Kochbuch versammelt viele vegane 'Alltags-Superfoods' und erklärt deren Wirkung. Eine Fülle an leckeren Rezepten rundet das Ganze ab: Vom Frühstück-Smoothie bis zum deftigen Eintopf ist alles dabei. So macht vegane Ernährung Spaß! Über den Autor und weitere Mitwirkende Sibylle Sturm, Kochbuchautorin, Mode- und Grafikdesignerin, ist normalerweise als Art Directorin auf Fotoshootings unterwegs. Seit Herbst 2012 gibt es den Blog Billas Welt, in dem sich alles um Lifestyle, DIY-Produkte, Mode und vor allem vegane Küche dreht. Mit einer Freundin betreibt sie außerdem den Online-Shop Oh Beton, über den man wunderbare selbst gemachte Deko-Artikel aus Beton beziehen kann.