



DOWNLOAD



Vegan kochen mit Lupine : Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte

By Christian Wenzel

Riva Verlag Okt 2016, 2016. Buch. Condition: Neu. Neuware - Die Süßlupine ist die ideale Alternative zu Soja. Sie ist ein natürliches und hochwertiges Lebensmittel, das in unserer Region gedeiht und somit einen günstigen ökologischen Fußabdruck aufweist. Ihr Gehalt von über 35 Prozent an hochwertigem Eiweiß mit allen essenziellen Aminosäuren sowie ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen und den Mineralstoffen Kalzium, Eisen und Magnesium macht sie zum perfekten Nahrungsmittel für gesundheits- und figurbewusste Menschen. Außerdem ist die Lupine optimal für eine Detoxkur geeignet. Sie wirkt basisch und unterstützt somit die natürlichen Reinigungsfunktionen im Körper. Christian Wenzel, Inhaber des veganen Fitnessmagazins Vegan-Freetics, erklärt in diesem farbig bebilderten Kochbuch die vielen Vorteile der Lupine und zeigt, wie man die eiweißreiche Pflanze in seine Ernährung aufnehmen kann. Die einfachen, leckeren und schnellen Rezepte verzichten auf industriell verarbeitete Lebensmittel, Weizen, Zucker und chemische Zusatzstoffe. Sie sind gluten-, laktose- und cholesterinfrei und 100 Prozent pflanzlich. Aufgrund ihres niedrigen Kohlenhydrat- und hohen Proteinanteils eignen sich viele der sättigenden Mahlzeiten auch zum Abnehmen und für die Low-Carb-Ernährung. Die große Vielfalt der Gerichte, die zum größten Teil in 20 Minuten zubereitet sind, hält für jeden Geschmack etwas bereit: deftige Lupinenschnitzel, Omelett und erfrischende Suppen, leckeres Lupinenbrot, Müslis, Riegel und Muffins, süßes...



READ ONLINE
[8.17 MB]

Reviews

An incredibly awesome ebook with perfect and lucid answers. It can be loaded with knowledge and wisdom You may like how the article writer compose this ebook.

-- **Mr. Chadd Bashirian V**

Here is the very best book i have study until now. It is rally fascinating throgh looking at period of time. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

-- **Dr. Blaze Runolfsson IV**