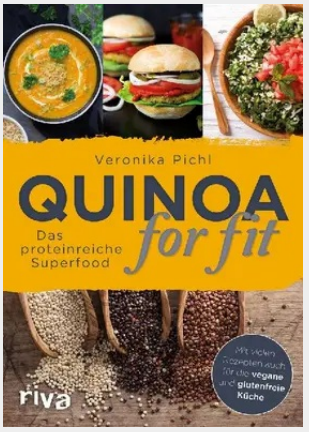
Pichl

Quinoa for fit

Das proteinreiche Superfood

Quinoa – das proteinreiche Superfood aus Südamerika Das Korn der Inka kann auf vielfache Weise zubereitet werden und enthält reichlich Protein, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien und viele andere hochwertige Nährstoffe – ein echtes Powernahrungsmittel also. Außerdem ist Quinoa glutenfrei und damit für alle geeignet, die nach einer leckeren Alternative zu Brot, Nudeln und Co. suchen. Aus den kleinen Wunderkörnern lassen sich vollwertige und leckere Hauptspeisen, Brot, herzhafte Suppen, bunte Salate und Gebäck sowie süße Desserts zaubern, die für Freude und Genuss beim Essen sorgen. Dieses Buch bietet Ihnen neben umfangreichen Informationen zum Powerkorn Quinoa mehr als 45 Rezepte, von süßen Waffeln über einen scharfen Quinoa-Avocado-Salat bis zum Burger mit selbst gemachtem Curryketchup. Zahlreiche Rezepte sind auch für die vegane Küche geeignet.

Quinoa - das proteinreiche Superfood aus SüdamerikaDas Korn der Inka kann auf vielfache Weise zubereitet werden und enthält reichlich Protein, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien und viele andere hochwertige Nährstoffe - ein echtes Powernahrungsmittel also. Außerdem ist Quinoa glutenfrei und damit für alle geeignet, die nach einer leckeren Alternative zu Brot, Nudeln und Co. suchen.Aus den kleinen Wunderkörnern lassen sich vollwertige und leckere Hauptspeisen, Brot, herzhafte Suppen, bunte Salate und Gebäck sowie süße Desserts zaubern, die für Freude und Genuss beim Essen sorgen.Dieses Buch bietet Ihnen neben umfangreichen Informationen zum Powerkorn Quinoa mehr als 45 Rezepte, von süßen Waffeln über einen scharfen Quinoa-Avocado-Salat bis zum Burger mit selbst gemachtem Curryketchup. Zahlreiche Rezepte sind auch für die vegane Küche geeignet.



9,99 €
9,34 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783742300577
Medium: Buch
ISBN: 978-3-7423-0057-7
Verlag: riva Verlag
Erscheinungstermin: 15.08.2016
Sprache(n): Deutsch
Auflage: Erscheinungsjahr 2016
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 220 g
Seiten: 96
Format (B x H): 167 x 238 mm

Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)