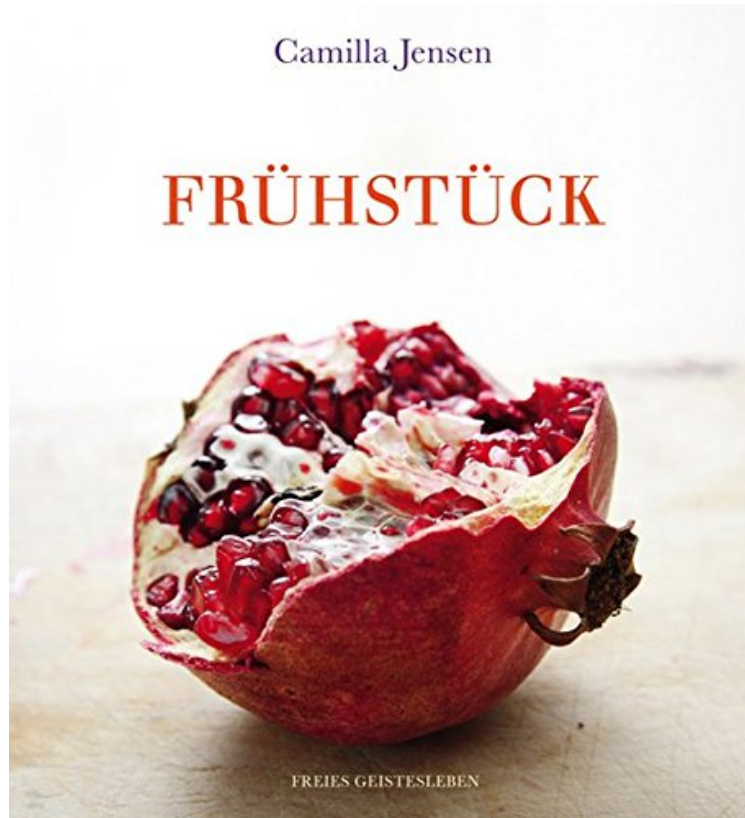


## Frhstck

Von Camilla Jensen

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



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #504094 in BcherVerffentlicht am: 2012-08-01Abmessungen: 9.37 x .71b x 8.58l, Einband: Gebundene Ausgabe183 Seiten | File size: 42.Mb

**Von Camilla Jensen : Frhstck** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Frhstck:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Guter Preis fr eine Fille von InspirationenVon Johanna aus KasselIn diesem Buch bringt Camilla Jensen eine Vielfalt von originellen Frhstcks-Ideen.Das Buch beginnt mit einer Beschreibung aller Lebensmittel, die fr die Rezepte gebraucht werden: vom Granatapfel, ber die Cranberry bis hin zu Thunfisch und Spirulina, wertvollen Kchentipps und einer guten Beschreibung der Nhrstoffgruppen, wie Proteine, Fette, Vitamine...Spurenelemente und Mineralstoffe werden ganz umfassen beschrieben, mit Auflistung in welchem Nahrungsmittel sie jeweils vorzufinden sind.Dann geht es mit den Msli und Crunchy-und Grtze-Rezepten los, gefolgt von leckeren Fruchtkombinationen wie Limette und Papaya und der Herstellung von Keimlingen.Die Kapitel gekochtes Frhstck, flssiges Frhstck und Smoothies finde ich persnlich am Schnsten, hier habe ich auch einige Rezepte nachgemacht, wie dem grnen Morgengold mit Paprika oder das Minzlassi.Sehr gut ist auch die Beschreibung wie man als Veganer selbst alternative Milch herstellen kann, Hafermilch und Mandelmilch, Vollkornbrote und Knckebrote, wie Kardamonkncke mit Datteln, die Aufstriche, wie Feigenmarmelade, Zimt-Apfelmus, Geflgel-Leberpastete oder Fisch; alle sind gut nachzumachen.Fazit: Ein Buch, was die Frhstckskultur aufpeppt. Gutes Preis-Leistungsverhltniss fr dies Hardcover-Buch.2 von 4 Kunden fanden die

folgende Rezension hilfreich. Abwechslung am Frühstückstisch - we like! Von YogaGuideSchade, dass Frühstücksbücher unter den Kochbüchern bislang ein Schattendasein fristen. Auf ein Buch wie dieses, das nur so vor (gesunden!) Ideen im Kampf gegen das Frühstückseinerlei strotzt, haben wir schon lange gewartet. Die Rezepte sind unkompliziert ohne genaue Gewichtsangaben (stattdessen wird in Tassen gerechnet), sodass auch der eigenen Kreativität noch genug Spielraum bleibt. Fazit: Es lohnt sich, sich von den zahlreichen Frühstücksideen inspirieren zu lassen, sich die Zeit für ein ausgewogenes Frühstück zu nehmen bzw. dieses schon am Vorabend vorzubereiten das gesteigerte Wohlbefinden über den ganzen Tag hinweg macht den geringen Zeitaufwand mehr als wett.

Kurzbeschreibung Frühstück enthält eine Fülle von Inspirationen für die erste Mahlzeit des Tages. Zahlreiche verlockende Rezepte zeigen, wie man verschiedenste Arten von Frühstück bereiten kann mit hochwertigen, gesunden Zutaten. Sie haben die Wahl zwischen unterschiedlichen Getreidesorten, Pfannkuchen, alternativen Milcharten, Smoothies, Fruchtkreationen, Aufstrichen und Gebackenem. Und natürlich gibt es Anregungen für das extra lange Wochenendfrühstück mit Genuss und gutem Gewissen.