



Das Chia-Kochbuch: 100 Rezepte mit dem Superfood



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically


Das Chia-Kochbuch: 100 Rezepte mit dem Superfood

Tanja Braune

Das Chia-Kochbuch: 100 Rezepte mit dem Superfood Tanja Braune

2015 Illustrationen [Neuwertig und ungelesen,als Geschenk geeignet vier 640 Hauswirtschaft und Familienleben]

 **Download** [Das Chia-Kochbuch: 100 Rezepte mit dem Superfood ...pdf](#)

 **Online lesen** [Das Chia-Kochbuch: 100 Rezepte mit dem Superfood ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Chia-Kochbuch: 100 Rezepte mit dem Superfood Tanja Braune

128 Seiten

Kurzbeschreibung

CHIA DAS ALLROUND-SUPERFOOD Was die Azteken jahrhundertlang als Kraftquelle verwendeten, erweist sich heute als extrem vitalstoff- und vitaminreiche Supernahrung. Chia-Samen enthalten weit mehr Omega-3-Fettsäuren als Lachs, liefern alle lebenswichtigen Aminosäuren, sind vollgepackt mit Antioxidanzien und Mineralstoffen und gelten ganz zu Recht als das Superfood schlechthin. Denn schon ein Esslöffel Chia gibt Drinks den ultimativen Energiekick, bringt hochwertiges Eiweiß in Salate, Suppen & Co. und macht ins Müsli gemischt den Tagesbeginn vitaler. Zudem sind die kleinen Samen glutenfrei, können als Ei-Ersatz in der veganen Ernährung verwendet werden und machen quasi jede Flüssigkeit im Nu zum gesunden Pudding. Das Chia-Kochbuch ist ein praktischer Ratgeber, der von der Geschichte der Azteken-Samen erzählt und verrät, was diese wirklich so gesund macht. Und natürlich gibt es auch jede Menge Rezepte für Drinks, Süßes und Deftiges sowie Tipps, wie Chia-Samen auch die Schönheit unterstützen können. Aus dem Inhalt: - Das große Comeback: Vom aztekischen Götterkorn zum trendigen Superfood - Chia als Beauty-Elixier - Von Tee bis Smoothie: Chia zum Trinken - Köstliches aus der herzhaften Chia-Küche - Gesunde Sünden: Desserts & Süßes mit Chia Über den Autor und weitere Mitwirkende Tanja Braune ist Medizinjournalistin sowie Ernährungsexpertin und beim österreichischen Gesundheitsmagazin News LEBEN für den Ernährungsbereich verantwortlich. In ihren Kochbüchern zeigt sie die schnelle, gesunde und frische Küche für den modernen Alltag.

Download and Read Online Das Chia-Kochbuch: 100 Rezepte mit dem Superfood Tanja Braune

#0QE183XHZU6

Lesen Sie Das Chia-Kochbuch: 100 Rezepte mit dem Superfood von Tanja Braune für online ebookDas Chia-Kochbuch: 100 Rezepte mit dem Superfood von Tanja Braune Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Chia-Kochbuch: 100 Rezepte mit dem Superfood von Tanja Braune Bücher online zu lesen.Online Das Chia-Kochbuch: 100 Rezepte mit dem Superfood von Tanja Braune ebook PDF herunterladenDas Chia-Kochbuch: 100 Rezepte mit dem Superfood von Tanja Braune DocDas Chia-Kochbuch: 100 Rezepte mit dem Superfood von Tanja Braune MobipocketDas Chia-Kochbuch: 100 Rezepte mit dem Superfood von Tanja Braune EPub