

(Free download) Soja: 120 vegane und vegetarische Rezepte mit Tofu, Sojacreme Co

## Soja: 120 vegane und vegetarische Rezepte mit Tofu, Sojacreme Co

Von Elisabeth Fischer, Irene Khrer  
ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #682584 in BcherVerffentlicht am: 2013-11-11Abmessungen: 8.58 x .79b x 8.50l, Einband: Gebundene Ausgabe168 Seiten | File size: 31.Mb

**Von Elisabeth Fischer, Irene Khrer : Soja: 120 vegane und vegetarische Rezepte mit Tofu, Sojacreme Co**  
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Soja: 120 vegane und vegetarische Rezepte mit Tofu, Sojacreme Co:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. tolle RezepteVon Chrissy65ich habe mir das Buch bestellt, da ich meine Ernährung etwas umstellen mchte und weniger Fleisch auf den Teller bringen will. mit Tofu wute ich z.B. nie richtig was anzufangen und es gab ihn immer in derselben Form... nun habe ich mit diesem Buch sehr viele Anregungen erhalten und einige auch schon ausprobiert! bis jetzt war alles total lecker!

KurzbeschreibungNeue kulinarische Welten entdecken, vegan und vegetarisch genieen! Mit Tofu, Miso, Tempeh, Sojamilch, Sojacreme und Sojajoghurt kann man hervorragend kochen. Elisabeth Fischer hat ihre Begeisterung fr kstliches, gesundes Essen in viele leichte Rezepte umgesetzt, inspiriert vom vertrauten Geschmack heimischer Gerichte, der Kche des Mittelmeeres und der raffiniert einfachen asiatischen Kochkunst. In dieser bearbeiteten Neuauflage von "Soja Der leichte Genuss" finden Sie Smoothies, Aufstriche, Salate, Suppen, Snacks, Wok- und Pastagerichte, verfrhrerische Sspeisen, Kuchen und Torten. Die 120 Rezepte bringen auch die gesundheitsfrdernde

Wirkung der Sojabohne auf den Teller: schlemmen und dabei schlank bleiben, die Haut von innen heraus pflegen und jung halten, dazu Herz und Knochen stärken. Der Autor und weitere Mitwirkende Elisabeth Fischer gehört zu den Pionierinnen der neuen vegetarischen Küche. Die Autorin von mehr als 35 Kochbüchern und Ernährungsratgebern war acht Jahre lang Köchin in einem vegetarischen Restaurant in München. Dort hat sie bereits vor 30 Jahren selbst Tofu und Tempeh hergestellt und neue Rezepte damit entwickelt mit Erfolg: Eine Gourmetzeitschrift wählte das "Keyno" zum besten vegetarischen Restaurant Deutschlands. Mittlerweile sind Elisabeth Fischers Rezepte fester Bestandteil des Essalltags vieler Menschen und haben sich auch in Gorkchen bewährt. Prof. Dr. Irene Kherrer ist Internistin an der Medizinischen Universität Wien. Ihr Ziel ist die Umsetzung medizinischer Erkenntnisse in den Lebensalltag. Aus langjähriger Praxis kennt sie die gesundheitsfördernde Wirkung von Sojaprodukten sowohl für Frauen als auch für Männer.