



The Unbakery: 130 Highlights aus dem rohköstlich-veganen Trend-Café



Download



Online Lesen

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

The Unbakery: 130 Highlights aus dem rohköstlich-veganen Trend-Café

Megan May

The Unbakery: 130 Highlights aus dem rohköstlich-veganen Trend-Café Megan May

 [Download The Unbakery: 130 Highlights aus dem rohköstlich- ...pdf](#)

 [Online lesen The Unbakery: 130 Highlights aus dem rohköstlic ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen The Unbakery: 130 Highlights aus dem rohköstlich-veganen Trend-Café Megan May

272 Seiten

Kurzbeschreibung

Aus pflanzlichen Zutaten zubereitete Rohkost-Gerichte sind nicht nur für Menschen gedacht, die sich ganz oder vorwiegend rohköstlich ernähren. Besonders dann, wenn sie so hervorragend schmecken wie in den mit Auszeichnungen dekorierten neuseeländischen Unbakery-Cafés. Megan May, ihr Mann und ihre Küchenchefs kreieren dort leckere, rohköstliche Bio-Gerichte. In ihrem ersten Buch The Unbakery stellt Megan eine große Auswahl an Rezepten vor kleine Kunstwerke, die das Auge und den Gaumen erfreuen. The Unbakery gibt viele praktische Tipps für ein bio-rohköstliches Leben von erfahrenen Rohkost-Könnern; erläutert detailliert die Basics der Rohkostküche (Geräte und Utensilien, Nüsse aktivieren, Sprossen ziehen); präsentiert Grundrezepte (vegane Milch, veganer Joghurt und veganer Käse, Dressings, Cracker & Tacos, eingelegte Früchte und eingelegtes Gemüse, Sauerkraut) und stellt eine große Auswahl köstlicher Rezepte der Unbakerys für Frühstück, Getränke, Mittagessen, Salate, Abendessen und Desserts vor allesamt zucker-, gluten- und laktosefrei! , in denen auch Superfoods verwertet werden. Vegan und Rohkost haben sich im Kochbuchsegment etabliert. The Unbakery bietet auf anspruchsvollem Niveau die Highlights der neuseeländischen Bio-Cafés mit vielen leckeren zucker-, gluten- und laktosefreien Gerichten, die in den hochwertigen Food-Fotos so ansprechend präsentiert werden, dass sie nicht nur für 100-prozentige Rohköstler attraktiv sind, sondern für alle, die ihre Ernährung gesünder und zugleich leckerer gestalten wollen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Megan May studierte Umweltwissenschaften, absolvierte dann eine Lehre als Köchin und gründete schließlich ihre Firma Little Bird Organics heute ein großes, erfolgreiches Unternehmen, das Rohkostprodukte herstellt und vertreibt als Antwort auf ihre eigenen Bedürfnisse in puncto Ernährung. Heute betreiben Megan May und ihr Mann Jeremy Bennett mit den Unbakerys in Auckland/Neuseeland zwei angesagte Rohkost-Cafés, die sich durch ihre leckeren zucker-, gluten- und lactosefreien Gerichte aus frischen Bio-Zutaten einen Namen gemacht haben und sogar prämiert wurden.

Download and Read Online The Unbakery: 130 Highlights aus dem rohköstlich-veganen Trend-Café Megan May #HOYLQPSBM8O

Lesen Sie The Unbakery: 130 Highlights aus dem rohköstlich-veganen Trend-Café von Megan May für online ebookThe Unbakery: 130 Highlights aus dem rohköstlich-veganen Trend-Café von Megan May 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 The Unbakery: 130 Highlights aus dem rohköstlich-veganen Trend-Café von Megan May Bücher online zu lesen.Online The Unbakery: 130 Highlights aus dem rohköstlich-veganen Trend-Café von Megan May ebook PDF herunterladenThe Unbakery: 130 Highlights aus dem rohköstlich-veganen Trend-Café von Megan May DocThe Unbakery: 130 Highlights aus dem rohköstlich-veganen Trend-Café von Megan May MobipocketThe Unbakery: 130 Highlights aus dem rohköstlich-veganen Trend-Café von Megan May EPub