



Gesunde Brotaufstriche. Rezepte für den Thermomix



Download



Online Lesen

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

Gesunde Brotaufstriche. Rezepte für den Thermomix

Annika Weigel

Gesunde Brotaufstriche. Rezepte für den Thermomix Annika Weigel

 **Download** [Gesunde Brotaufstriche. Rezepte für den Thermomix ...pdf](#)

 **Online lesen** [Gesunde Brotaufstriche. Rezepte für den Thermom ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Gesunde Brotaufstriche. Rezepte für den Thermomix Annika Weigel

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Als Mutter und leidenschaftliche Köchin liegt mir die gesunde Ernährung meiner Familie besonders am Herzen. Oft bleibt nicht viel Zeit für das Kochen - Häufig gibt es daher bei uns abends ein frisches Brot mit selbstgemachten Aufstrichen. Mit dem Thermomix sind diese einfach und schnell zubereitet – und vor allem lecker und gesund!

In der Regel bereiten wir oft gleich mehrere Portionen zu, so dass von den Aufstrichen noch etwas für die nächsten Tage übrig bleibt, z.B. für die Pausenbrote oder zum Frühstück.

In diesem Buch habe ich meine Lieblingsaufstriche zusammengestellt, nach folgenden Kriterien:

Lecker!

Die Rezepte sind praktisch „kampfprobt“: Meiner Familie und insbesondere meinen Kindern schmecken diese Aufstriche super. Und dies obwohl ein doch relativ hoher Anteil an „Grünzeug“ in den Zutaten vorkommt.

Gesund!

Viele der Rezepte basieren auf unverarbeiteten Lebensmitteln: Frischem Gemüse, Obst oder Nüssen. Milchprodukte wie Frischkäse oder Quark, sowie Gelierzucker kommen auch vor - sie sind notwendig, um die nötige Konsistenz, Streichfähigkeit bzw. Haltbarkeit der Aufstriche zu erreichen.

Einfach und schnell!

Im Alltag bleibt oft nicht viel Zeit für das aufwendige Zubereiten von Mahlzeiten. Der Thermomix vereinfacht das Kochen schon etwas - aber nicht unbedingt, wenn man ein kompliziertes Rezept als Basis hat. Sie finden in meinem Buch Rezepte, die sich sehr einfach und schnell nachkochen lassen. Ebenso habe ich auf eine simple und eindeutige Rezeptbeschreibung geachtet.
Kurzbeschreibung

Als Mutter und leidenschaftliche Köchin liegt mir die gesunde Ernährung meiner Familie besonders am Herzen. Oft bleibt nicht viel Zeit für das Kochen - Häufig gibt es daher bei uns abends ein frisches Brot mit selbstgemachten Aufstrichen. Mit dem Thermomix sind diese einfach und schnell zubereitet – und vor allem lecker und gesund!

In der Regel bereiten wir oft gleich mehrere Portionen zu, so dass von den Aufstrichen noch etwas für die nächsten Tage übrig bleibt, z.B. für die Pausenbrote oder zum Frühstück.

In diesem Buch habe ich meine Lieblingsaufstriche zusammengestellt, nach folgenden Kriterien:

Lecker!

Die Rezepte sind praktisch „kammerprobirt“: Meiner Familie und insbesondere meinen Kindern schmecken diese Aufstriche super. Und dies obwohl ein doch relativ hoher Anteil an „Grünzeug“ in den Zutaten vorkommt.

Gesund!

Viele der Rezepte basieren auf unverarbeiteten Lebensmitteln: Frischem Gemüse, Obst oder Nüssen. Milchprodukte wie Frischkäse oder Quark, sowie Gelierzucker kommen auch vor - sie sind notwendig, um die nötige Konsistenz, Streichfähigkeit bzw. Haltbarkeit der Aufstriche zu erreichen.

Einfach und schnell!

Im Alltag bleibt oft nicht viel Zeit für das aufwendige Zubereiten von Mahlzeiten. Der Thermomix vereinfacht das Kochen schon etwas - aber nicht unbedingt, wenn man ein kompliziertes Rezept als Basis hat. Sie finden in meinem Buch Rezepte, die sich sehr einfach und schnell nachkochen lassen. Ebenso habe ich auf eine simple und eindeutige Rezeptbeschreibung geachtet.

Download and Read Online Gesunde Brotaufstriche. Rezepte für den Thermomix Annika Weigel
#FLVHOPGCD26

Lesen Sie Gesunde Brotaufstriche. Rezepte für den Thermomix von Annika Weigel für online ebook Gesunde Brotaufstriche. Rezepte für den Thermomix von Annika Weigel Kostenlose PDF downloaden, 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 Gesunde Brotaufstriche. Rezepte für den Thermomix von Annika Weigel Bücher online zu lesen. Online Gesunde Brotaufstriche. Rezepte für den Thermomix von Annika Weigel ebook PDF herunterladen Gesunde Brotaufstriche. Rezepte für den Thermomix von Annika Weigel Doc Gesunde Brotaufstriche. Rezepte für den Thermomix von Annika Weigel Mobipocket Gesunde Brotaufstriche. Rezepte für den Thermomix von Annika Weigel EPub