



Vegan kochen mit Lupine: Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Vegan kochen mit Lupine: Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte

Christian Wenzel

Vegan kochen mit Lupine: Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte Christian Wenzel

 [Download Vegan kochen mit Lupine: Über 55 eiweißreiche un ...pdf](#)

 [Online lesen Vegan kochen mit Lupine: Über 55 eiweißreiche ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Vegan kochen mit Lupine: Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte Christian Wenzel

160 Seiten

Pressestimmen

kurier.at (Dezember 2016)

"Das Kochbuch eignet sich für alle, die sich gerne mit gesunder Ernährung beschäftigen."

veganblatt.com (November 2016)

"Das Buch ist [...] auf jeden Fall empfehlenswert für jeden, der etwas Neues ausprobieren möchte."

Reformwarenblog (Oktober 2016)

"Das Buch sei allen empfohlen, die weniger Soja, tierische Produkte oder industriell verarbeitete Fertignahrung zu sich nehmen wollen."

rohkost.de (Oktober 2016)

"Im neu erschienenen Buch von Christian Wenzel wird die vegane Welt auf den Kopf gestellt. "Vegan kochen mit Lupine" zeigt eine neue Art der Zubereitung."

vamily.de (Oktober 2016)

"Damit ist "Vegan kochen mit Lupine" nicht nur ein blankes Kochbuch, sondern dient dem Leser als Leitfaden für ein gesundes, ausgeglichenes, ökologisches Leben, angefangen mit gesundem, pflanzlichem Essen auf dem Teller." Kurzbeschreibung

Die Süßlupine ist die ideale Alternative zu Soja. Sie ist ein natürliches und hochwertiges Lebensmittel, das in unserer Region gedeiht und somit einen günstigen ökologischen Fußabdruck aufweist. Ihr Gehalt von über 35 Prozent an hochwertigem Eiweiß mit allen essenziellen Aminosäuren sowie ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen und den Mineralstoffen Kalzium, Eisen und Magnesium macht sie zum perfekten Nahrungsmittel für gesundheits- und figurbewusste Menschen. Außerdem ist die Lupine optimal für eine Detoxkur geeignet. Sie wirkt basisch und unterstützt somit die natürlichen Reinigungsfunktionen im Körper.

Christian Wenzel, Inhaber des veganen Fitnessmagazins Vegan-Freeletics, erklärt in diesem farbig bebilderten Kochbuch die vielen Vorteile der Lupine und zeigt, wie man die eiweißreiche Pflanze in seine Ernährung aufnehmen kann.

Die einfachen, leckeren und schnellen Rezepte verzichten auf industriell verarbeitete Lebensmittel, Weizen, Zucker und chemische Zusatzstoffe. Sie sind gluten-, laktose- und cholesterinfrei und 100 Prozent pflanzlich. Aufgrund ihres niedrigen Kohlenhydrat- und hohen Proteinanteils eignen sich viele der sättigenden Mahlzeiten auch zum Abnehmen und für die Low-Carb-Ernährung.

Die große Vielfalt der Gerichte, die zum größten Teil in 20 Minuten zubereitet sind, hält für jeden Geschmack etwas bereit: deftige Lupinenschnitzel, Omelett und erfrischende Suppen, leckeres Lupinenbrot, Müslis, Riegel und Muffins, süßes Mousse au Chocolat, Shakes und Smoothies.

Zusätzlich bietet das Buch interessantes Hintergrundwissen über die Lupine, die verschiedenen Produktformen von Lupinenmehl über Schrot und Flocken bis zum Proteinpulver, Zubereitungsarten und Bezugsmöglichkeiten. Zum Einstieg in die Ernährung mit Lupine erhalten Buchkäufer außerdem einen kostenfreien 7-Tage-Plan inklusive Einkaufsliste zum Herunterladen.

So wird dir gesunde Ernährung in Zukunft noch leichter fallen!

-Über 55 abwechslungsreiche vegane Rezepte mit Lupine: Lass dich inspirieren und überrasch deine Familie immer wieder neu

-Clean Eating: Gesunde Gerichte, schnell und einfach zubereitet

-Abnehmen: Große Vielfalt an Low-Carb-Rezepten mit hohem Eiweißanteil

-Leicht nachzukochende Rezepte für den täglichen Bedarf, halten lange satt

-Glutenfrei, laktosefrei und sojafrei, aber 100 Prozent Genuss Über den Autor und weitere Mitwirkende Christian Wenzel gilt als der Experte auf dem Gebiet vegane Ernährung in Verbindung mit Fitness. 2013 gründete er den Blog vegan-freeletics.com, der heute mehr als 200 000 Seitenaufrufe pro Monat zählt und Anlaufpunkt für all diejenigen ist, die sich für vegane Ernährung und Fitness interessieren. Er ist ein beliebter Speaker und zeigt in Workshops sowie Live-Präsentationen Unternehmen und Privatpersonen die Vorteile veganer Ernährung in Kombination mit ausreichend Bewegung auf. Mit seiner Agenturmarke "digital branding" hilft er auch im B2B-Umfeld Unternehmen und Selbstständigen im veganen Fitnessbereich, sich optimal digital zu positionieren.

Download and Read Online Vegan kochen mit Lupine: Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte Christian Wenzel #905N1CWF4EB

Lesen Sie Vegan kochen mit Lupine: Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte von Christian Wenzel für online ebook
Vegan kochen mit Lupine: Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte von Christian Wenzel
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 Vegan kochen mit
Lupine: Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte von Christian Wenzel Bücher online zu lesen.
Online
Vegan kochen mit Lupine: Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte von Christian Wenzel ebook PDF
herunterladen
Vegan kochen mit Lupine: Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte von Christian Wenzel
Doc
Vegan kochen mit Lupine: Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte von Christian Wenzel
Mobipocket
Vegan kochen mit Lupine: Über 55 eiweißreiche und sojafreie Rezepte von Christian Wenzel
EPub