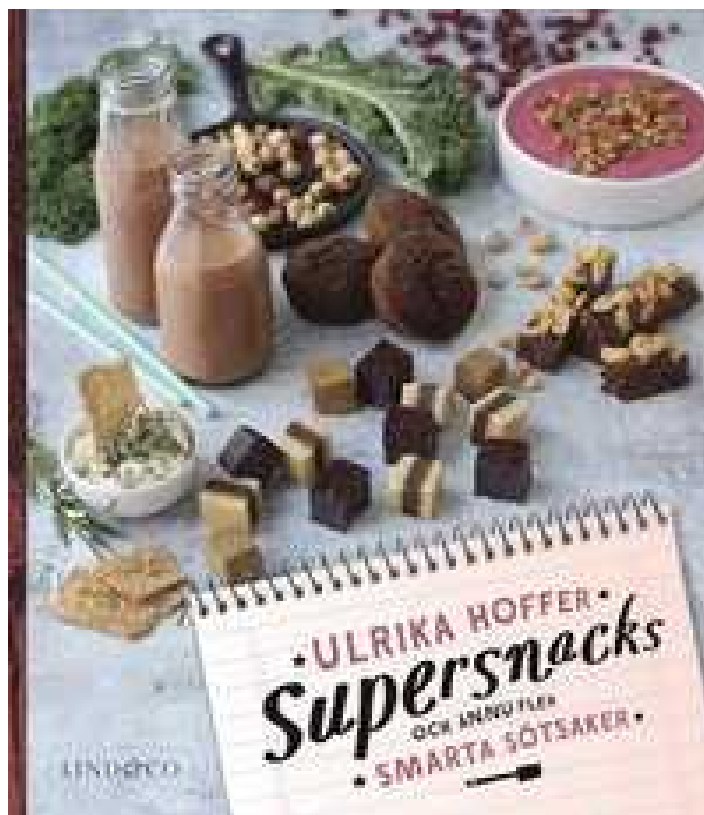


Tags: Supersnacks och fler smarta sötsaker e-bok apple; Supersnacks och fler smarta sötsaker bok pdf svenska; Supersnacks och fler smarta sötsaker ladda ner pdf e-bok; Supersnacks och fler smarta sötsaker epub books download; Supersnacks och fler smarta sötsaker las online bok; Supersnacks och fler smarta sötsaker MOBI download

Supersnacks och fler smarta sötsaker PDF E-BOK

Ulrika Hoffer



Författare: Ulrika Hoffer
ISBN-10: 9789174617191
Språk: Svenska
Filstorlek: 1449 KB

BESKRIVNING

Snacks och sötsaker har en förmåga att slinka ner då och då. När vi myser i soffan på fredagskvällen, när vi behöver snabb energi, när vardagen går på högvarv och vi inte riktigt hinner laga och äta riktig mat. Eller när suget efter något sött eller salt helt enkelt bara smyger sig på. Det är lätt att få dåligt samvete. Kex, mackor, chips, glass eller choklad är gott och enkelt, javisst, men inget kroppen har någon direkt glädje av på längre sikt. Den här boken vänder sig till dig som har tröttnat på att fylla på med macka och yoghurt och som vill begränsa hela familjens intag av ostbågar, potatiships, godis, traditionella kakor eller snabbmat. Supersnacks och fler smarta sötsaker erbjuder något nytt här hittar du fräscha och roliga recept på nyttigare godsaker för fredagsmyset eller mellanmålet en stressig vardag. Boken innehåller cirka 70 recept som alla är baserade på sunda ingredienser i kombinationer som ger smakupplevelser långt utöver det en näve nötter, en morot eller en frukt kan ge. Alla supersnacks ger dig viktiga proteiner, nyttiga fibrer, sunda fetter, vitaminer, mineraler och antioxidanter istället för onödigt socker och dåliga fetter. Alla recept är fria från mjölkprodukter, vetemjöl och tillsatt socker. Några exempel på recept ur boken: Mandelkex med rosmarin, Banan- och chokladgranola, Lingon- och ingefärsbowl, Raw äppelkompott med salt kolasås, Peanut treats, Lavendel- och citronpaj, Müslibars med blåbärssylt och smultopp. ULRIKA HOFFER är kostrådgivare, journalist och författare till Råsmart familj (utsedd till Årets måltidslitteratur 2011) och Smarta sötsaker, som översatts till fem språk. På Lind & Co har hon tidigare utkommit med den mycket uppskattade Good Mood Food (2015). Hon föreläser flitigt och håller även matlagningskurser. #Boken passar utmärkt för alla som vill baka lite mer hälsosamma och allergivänliga snacks och sötsaker av lättillgängliga ingredienser." Linda Ljungskog, BTJ

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Supersnacks och fler smarta sötsaker - Livsenergi

Webbplatsen använder sig av kakor (cookies) för olika funktioner och för att ge en bra användarupplevelse. Jag förstår

Supersnacks och fler smarta sötsaker - Fredrikabiblioteken

Supersnacks och fler smarta sötsaker Ulrika Hoffer ... kakor och andra sötsaker med enkla steg-för-steg bilder som visar hur man bäst lyckas med baket.

Supersnacks och fler smarta sötsaker - Ulrika Hoffer - Bok ...

Gör en bra affär på Supersnacks och fler smarta sötsaker (Inbunden, 2017) Lägst pris just nu 45 kr bland 8 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 ...

Supersnacks och fler smarta sötsaker

LÄS MER