

Frukost hela dagen PDF E-BOK

Tareq Taylor



Författare: Tareq Taylor
ISBN-10: 9789127155428
Språk: Svenska
Filstorlek: 4494 KB

BESKRIVNING

Anna och Rasmus på Pom & Flora älskar frukostmat och tycker att man kan äta det till lunch och middag också. Men bara för att vara tydliga, vi pratar inte om någon traditionell bacontung brunch utan om mat som är bra för oss, utan att för den skull göra avkall på det goda. Anna och Rasmus på Pom & Flora gör till exempel en massa olika sorters bowls, där en bas bestående av yoghurt, chia, gröt eller acai toppas med bär, rostade nötter, lönnsirap och olika sorters granola. Mackkapitlet innehåller självklart smörgåsar med mycket avokado och olika sorters ägg, som till exempel rågbröd med avokado och krämigt 6-minutersägg toppat med za'atar. Det är gott, snyggt och innehåller hela den moderna kostcirkeln i en munsbit. Men man kan inte leva på bara avokadomackor, boken innehåller även söta bröd som madeleinekaka med lemoncurd och rostad brioche med egengjort nötsmör, ricotta och sylt. Och banana bread! Och till detta en massa drycker som kalla kaffedrinkar, tesoda, lassi på kefir, veganska milkshakes och matcha. Maten i Frukost hela dagen är god och hälsosam utan att vara någon dietmat, och vegetarisk utan att vara enbart för vegetarianer. Många av bokens 70-tal recept är, eller kan enkelt bli, laktos- och glutenfria, men bara där det passar. Det viktigaste är att det är enkel och rolig mat gjord på riktig bra råvaror - då blir även en bananmacka med hemgjord nutella hälsosam(ish). Anna och Rasmus Axelsson fick idén till Pom & Flora Café i Stockholm när de var föräldralediga. I deras område fanns det många härliga krogar, men inga kaféer med lättare luncher och framför allt inget som serverade riktig frukost.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Pom och Flora Cafe

Frukost hela dagen, danke! 2014-07-23 16:51 2 kommentarer Kategori: Guide, Mat, Tips, Vego. Guten Morgen. I skrivande stund dricker jag mitt morgonkaffe hemma vid ...

Frukost hela dagen, kokbok Pom & Flora Frukost hela dagen

Frukost till middag eller lunch till frukost? Nu är det uppochnervända världen som gäller på trendiga hälsoställen.

7 nyttiga frukostar som bränner fett - hela dagen | Hälsoliv

Maten i Frukost hela dagen är god och hälsosam utan att vara dietmat, och vegetarisk utan att vara bara för vegetarianer. Många av bokens 70-tal recept är, eller ...

LÄS MER