

Søgeord: download I love nem vegetarisk pdf bøg, I love nem vegetarisk mobi, I love nem vegetarisk epub online gratis, I love nem vegetarisk torrent, I love nem vegetarisk læses online, digitaliseret I love nem vegetarisk pdf

I love nem vegetarisk PDF

Katrine Klinken



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Katrine Klinken
ISBN-10: 9788740001419
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4064 KB

BESKRIVELSE

Når man lever som vegetar, er det ikke nok bare at spise grøn mad uden kød, fjerkræ eller fisk. Maden skal fylde mere og det er meget vigtigt, at man sørger for at få en varieret kost, så man får dækket kroppens behov for proteiner. Ud over de mange forskellige grønsager, er det godt med bælgfrugter, forskellige korn og mange slags nødder. På trods af de mange valgmuligheder, kan det godt blive lidt svært at finde på variationer af retter. Antallet af folk, som af dyreetiske grunde vælger at blive vegetarianer er støt stigende, og herudover vælger flere og flere familier kødet fra et par dage om ugen. I Nem vegetar er der megen inspiration at hente til lækre retter samt anvisninger på gode smutveje til enkel og god mad i hverdagen. Da over 1/3 af danskerne lever som singler, er de grønne hverdagsopskrifter beregnet til 2 personer. Det gør det nemt at overskue, hvis man lige er flyttet hjemmefra eller er alene om at være vegetar i familien. Bogen indeholder 80 opskrifter fordelt på emnerne: Rigtig hurtig mad, Fyldige salater, Supper, Gode gryder, Knap så hurtig mad og Varmt brød. Der er sat fokus på at få smagfuld mad med få ingredienser. Eksempler på bogens opskrifter: Asparges med pocheret æg, appelsinsmør og rugbrødscROUTONER, Karrykrydrede linser med kål, løg, gulerødder og ærter, Friske grønne og tørrede bønner marineret med hvidløg, skalotteløg og merian, Kartoffelsalat med ærter, spidskål, agurk, tang og pesto, Græskarsuppe med brune linser, tomat og ristede græskarkerner, Sprøde kartoffel-selleripandekager med sesamfrø og ost, Marokkansk auberginesalat med brød og Burger med svampe, tomat og ost. Om forfatteren Katrine Klinken har denne gang valgt at skrive en vegetarisk kogebog. Hendes første køkkenjob var i et vegetarisk køkken, hvorfra hun har sin store interesse for vegetarisk mad. Hjemme hos Katrine er der altid dage i ugen, hvor der udelukkende bliver serveret grøn mad. Katrines egen datter valgte for fem år siden at blive vegetar, og opskriftsamlingen i denne bog udspringer af familiens eget hverdagsliv.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Her får du en opskrift fra den nye kogebog "I ♥ nem vegetarisk", der gør det nemt at være single-vegetar. De fleste kogebøger for vegetarer er til 4 eller ...

I love nem vegetarisk - Køb online til en god pris - hurtig levering - Byt i alle vores forretninger

Se billigste I love nem vegetarisk, E-bog Laveste pris kr. 69,- blandt 13 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger før du køber - Se priser!

I LOVE NEM VEGETARISK

[Læs mere ...](#)