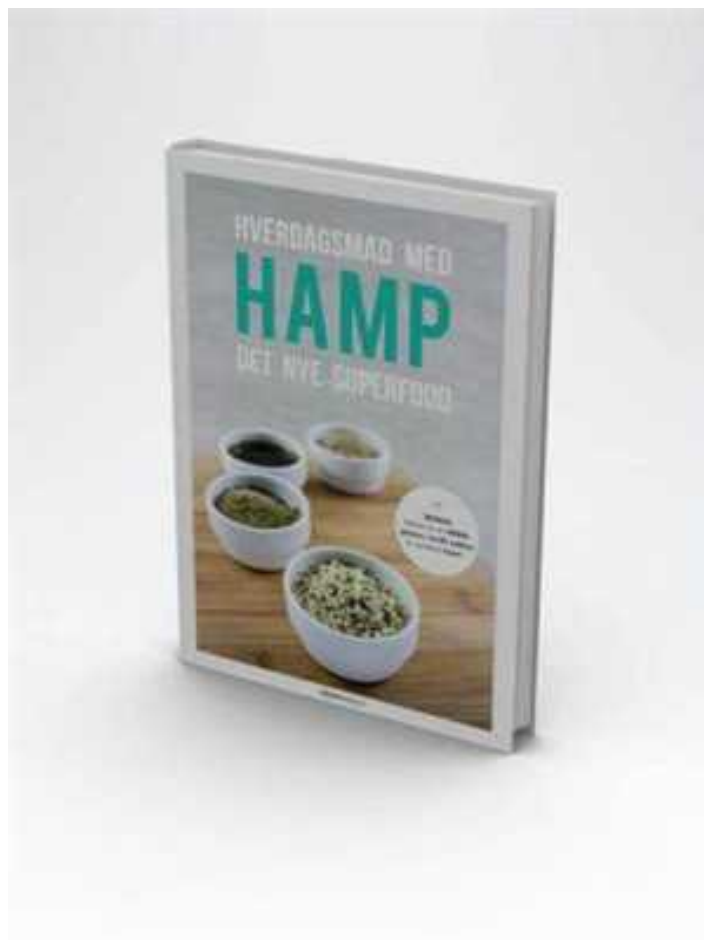


## Hverdagsmad med hamp PDF

Henriette Christensen



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



Forfatter: Henriette Christensen

ISBN-10: 9788799856602

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3564 KB

## BESKRIVELSE

Hamp var i årtusinder en vigtig del af mange menneskers kost – indtil nogen dømte hampen ude og gav den et dårligt ry. Men det er synd! Og derfor er denne kogebog dedikeret til det glemte superfood. Bogen er fuld af opskrifter til både morgenmaden, mellemmåltidet, frokosten, aftensmaden og desserten, og de er oven i købet alle fri for gluten, hvidt sukker og uønsket kemi. Du får også inspiration til en balanceret og ikke-fanatisk livsstil og en grundig introduktion til forskellige fødevarer lavet af hamp. Der er lidt om hampens historie, og hvad planten ellers kan bruges til, masser af bonusinfo om vitaminer, mineraler, sunde fedtstoffer, antioxidanter med mere samt et hav af tips til andre supersunde fødevarer. Hamp findes som hampeolie, hampefrø, hampeprotein og hampemel allerede i flere supermarkeder og næsten alle helsekostforretninger – så med denne bogs 60 lækre opskrifter ved hånden er det bare om at kaste sig over vidunderspisen. Og nej, du bliver ikke skæv af hampen – men du får et ordentligt skud kostfibre, glutenfrit protein, essentielle aminosyrer, vigtige vitaminer, masser af mineraler og veldrejet velsmag! 60 lækre hverdagsopskrifter. "BONUS, retterne er UDEN gluten, hvidt sukker og uønsket kemi"

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Få opskriften på lækker og sund(!) chokolademousse, og en anmeldelse af den nye bog "Hverdagsmad med HAMP det nye superfood" her på min blog.

Hamp var i årtusinder en vigtig del af mange menneskers kost - indtil nogen dømte hampen ude og gav den et dårligt ry. Men det er synd! Bogen er fuld af ...

Køb 'Hverdagsmad med hamp' bog nu. Hamp var i årtusinder en vigtig del af mange menneskers kost - indtil nogen dømte hampen ude og gav den et d ...

## HVERDAGSMAD MED HAMP

[Læs mere ...](#)