

## Kogebogen 3 - fra Ubberup Højskole PDF

Hanne Olsen



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



Forfatter: Hanne Olsen  
ISBN-10: 9788799247332  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3015 KB

## BESKRIVELSE

Sund mad skal være nem. Sund mad skal stimulere sanserne. Sund mad skal smage godt og være god for kroppen. Og så skal den være til at betale. Det er tankerne bag køkkenet på Danmarks første og største livsstilshøjskole, hvor flere end 400 elever hvert år får inspiration til at lægge livsstilen om i en sundere retning. Der er ikke noget hokuspokus ved maden fra Ubberup Højskole – udover at den smager godt. Her er fokus på, hvordan du uden besvær kan spise grønt, groft og lækkert i hverdagen ved kun at bruge ingredienser, der er basisvarer i ethvert supermarked. De to første kogebøger fra Ubberup Højskole har været en overvældende succes og er solgt i flere end 10.000 eksemplarer. I Kogebogen 3 finder du over 150 nye lækre opskrifter på alt fra frikadeller og spidskål med saltmandler til thaisuppe og rabarberkage. Til alle opskrifter følger der kalorieberegninger og oplysninger om indhold af protein, fedt, kulhydrat og kostfibre, hvilket gør det nemt og overskueligt at holde styr på den sunde livsstil. De lækre opskrifter byder både på sunde versioner af velkendte madklassikere samt nye spændende retter. Alt i alt en overskuelig og brugervenlig kogebog.

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

De to første kogebøger fra Ubberup Højskole har været en overvældende succes og er solgt i flere end 13.000 eksemplarer. I Kogebogen 3 finder du over 150 nye ...

De to første kogebøger fra Ubberup Højskole har været en overvældende succes og er solgt i flere end 10.000 eksemplarer. I Kogebogen 3 finder du over 150 nye ...

Køb Kogebogen fra ubberup højskole på Kelkoo. Sammenlign tilbud på Kogebogen fra ubberup højskole i kategorien Bøger & blade fra en række online butikker ...

## KOGEBOGEN 3 - FRA UBBERUP HØJSKOLE

[Læs mere ...](#)