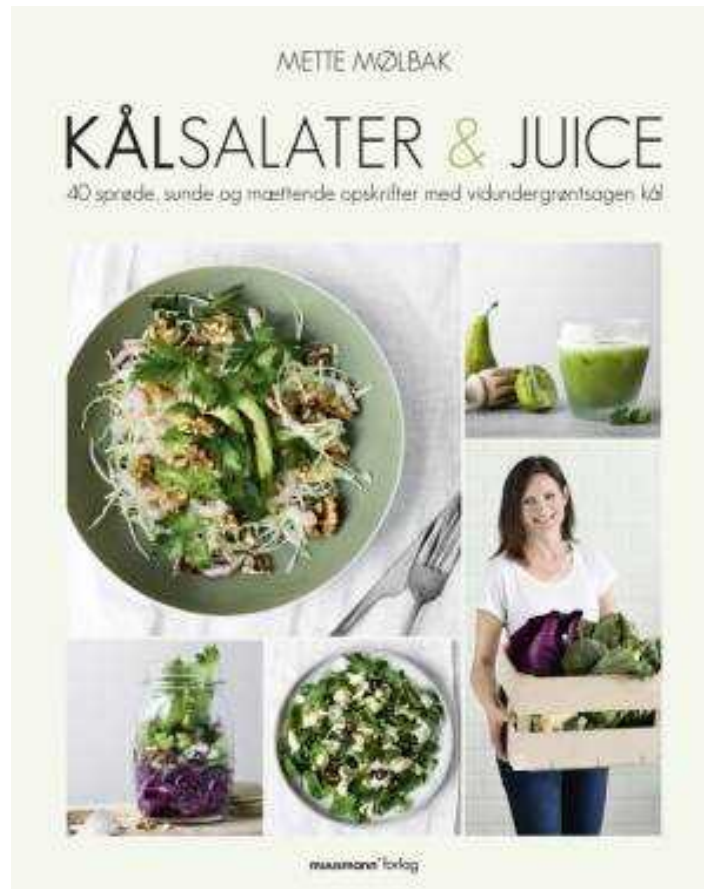


Kålsalater & juice PDF

Mette Mølbak



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



Forfatter: Mette Mølbak
ISBN-10: 9788793430334
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3570 KB

BESKRIVELSE

Efter sidste års bestseller, KÅL – 57 sunde, sprøde og lækre opskrifter, er Mette Mølbak klar med en opfølger til meget mere kål. Her går hun skridtet videre og viser, hvordan du kan få en endnu sundere hverdag med vitaminbomben kål, som hun forvandler til velmagende salater og lækre juicer. Når der skal salat på bordet, rækker de fleste ud efter posen med bladgrønt eller et hoved icebergsalat. Smagen er god, men det giver langt mere sundhed for pengene at skifte den almindelige bladsalat ud med kål. Et hvidkålshoved indeholder fx 17 gange så meget næring (vitaminer, fibre etc.) som et iceberg-salat, der primært består af vand og meget få vitaminer. Derfor giver det virkelig noget på sundhedskontoen, når basen i salaten består af kål. Hovedafsnittet i bogen indeholder 30 sprøde opskrifter på salater med kål, hvor der tages fat i populære kåltyper som hvidkål, blomkål, spidskål, rødkål og grønkål. Her viser Mette Mølbak, hvor lækre og velmagende salater, man kan lave på kål – enten som hele måltidssalater eller som tilbehør til aftensmaden. I afsnittet med juice er det også den højeste koncentration af sundhed, der serveres, når kålen bliver presset til 10 velmagende juicer – uden at det smager hverken besk eller grimt af kål. Juicerne er oplagte at drikke om morgenen, og således er der faktisk opskrifter på kål morgen (juice), middag (måltidssalater) og aften (tilbehør til maden). Om forfatteren Mette Mølbak er ansat ved dagbladet Politiken som redaktør af Spis&Bo og har i en lang årrække været ansat som madredaktør på ALT for damerne. Hun har en brændende interesse og passion for mad, som hun både formidler via opskrifter og artikler. Mette Mølbak er uddannet journalist fra Danmarks Journalisthøjskole og har arbejdet ved en lang række store livsstilsmedier.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Søg i alle. Søg i alle; Bøger. Kategorier

Kålsalater & juice af Mette Mølbak, ... Her er både spidskål, grønkål, hvidkål m.fl i spil, og vi er meget langt fra kedelige og uinspirerende kålsalater, ...

Forfatter: Mads Bo, Titel: High on Juice, Pris: 143,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Indbundet

KÅLSALATER & JUICE

[Læs mere ...](#)