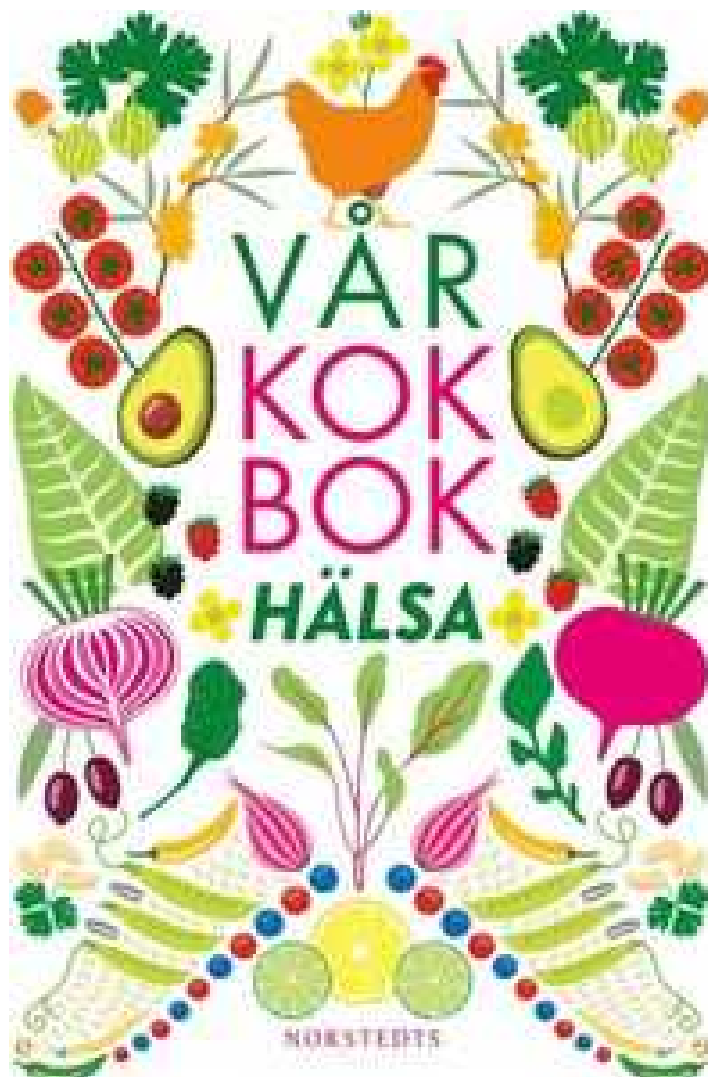


## Vår kokbok Hälsa PDF E-BOK

Sara Begner



Författare: Sara Begner  
ISBN-10: 9789113071046  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4454 KB

## BESKRIVNING

Vad är egentligen hälsosam mat? I en tid då hälsorönen haglar över oss är det lätt att gå vilse bland olika trender. I Vår kokbok Hälsa utgår därför recepten från det som experterna i dag är överens om - mer grönsaker, bättre fettsyror, mindre vitt socker och färre snabba kolhydrater. Nyare maträtter och råvaror som chiapudding, råsaft och juicer, kokosolja, frön och nötter varvas med nyttiga varianter på klassiska recept. Vad sägs om pannkakor med bovete- eller mandelmjöl, köttfärssås med rivna rootsaker, pannbiff med bönor eller ugnsbakad lax med tzatziki på gurka och rättika? Här finns den snabba vardagsmaten, den älskade husmanskosten och härliga festmenyer. Till och med recept på desserter - alla i hälsosam tappning. Mer än 200 recept kompletteras med texter som ger konkreta tips och handfasta råd för hur vi ska äta mer hälsosamt.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Vår kokbok Hälsa - Sara Begner - adlibris.com**

Mat, hälsa och klimat ... Sara Begner är Chef för Coop Provkök och tidningen Mer Smak, samt författare till kända kokböcker som Vår kokbok.

### **Tidningen Hälsa**

Köp online Kokbok, Vår kokbok Hälsa (332634838) Allmänna kokböcker - hem och hushåll ☐ Avslutad 17 dec 13:22. Skick: Begagnad • Tradera.com

### **Vår kokbok hälsa Archives - Bättre Hälsa - battre-halsa.se**

Pris: 238 kr. inbunden, 2016. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Vår kokbok Hälsa av Sara Begner (ISBN 9789113071046) hos Adlibris. Fri frakt. Alltid bra ...

**LÄS MER**