

Spitsuurkoken - Gezond & Snel PDF

L. Olthuis



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: L. Olthuis
ISBN-10: 9789058978677
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4410 KB

OMSCHRIJVING

5 uur 's middags betekent rennen uit je werk, kinderen ophalen enz. Om 7 uur moet er al weer worden gesport. Kortom: spitsuur! En dan moet er tussendoor ook nog gegeten worden... Weinig tijd is een gegeven, maar juist als je een druk leven hebt is het belangrijk om goed en gezond te eten. En het liefst ook nog lekker. Spitsuurkoken laat zien dat culinair genieten mogelijk is in een mum van tijd. Het boek staat vol recepten die binnen een half uur klaar zijn, vaak zelfs binnen 20 minuten. Ze zijn gemaakt met pure, verse en gezonde ingrediënten. Zonder pakjes of zakjes. Wat denk je bijvoorbeeld van krokante kipkluijes met honing, lasagnerolletjes in gorgonzolasaus of een sinaasappel-bietjessalade? Allemaal binnen een half uur op tafel en een stuk smakelijker en gezonder dan de kant-en klaar- of diepvriesmaaltijden waar we vaak onze toevlucht toe nemen. Vanaf nu is dat dus niet meer nodig, want Spitsuurkoken maakt lekker en gezond eten ook haalbaar voor iedereen met een druk leven.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Spitsuurkoken: een heerlijk nieuw kookboek van Loethe Olthuis, inclusief een voorproefje van 5 online recepten - okoko recepten. ... Snel, gezond & lekker. Sue Quinn.

Wil je snel en gezond 5 kilo afvallen? Wil je leren hoe je eenvoudig gezond kunt leven en op een verantwoorde en snelle manier 5 kilo kunt afvallen?

door Snel en Gezond op 15 september 2018 15 september 2018. Ik ga graag naar een wokrestaurant. Een korte uitleg voor wie nog nooit naar een wokrestaurant geweest is: ...

SPITSUURKOKEN - GEZOND & SNEL

[Lees verder...](#)