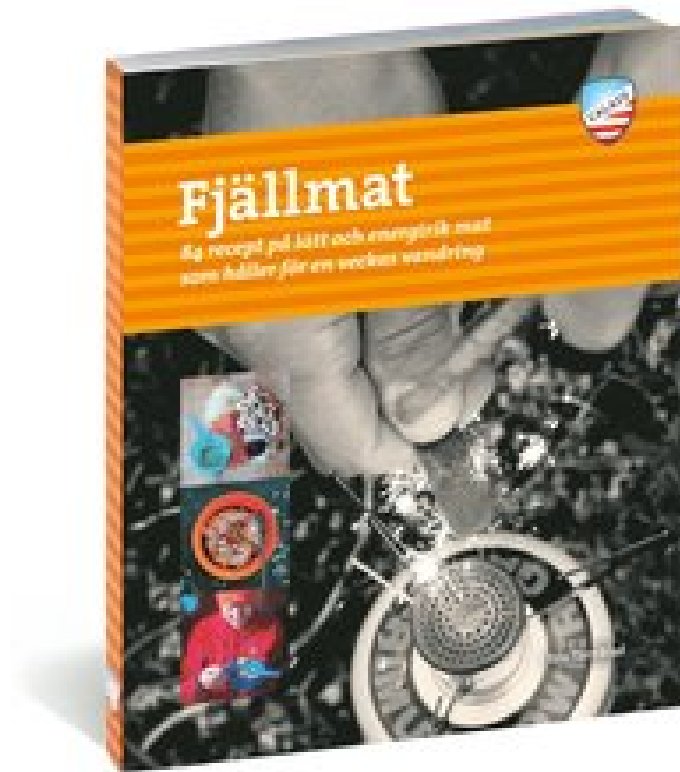


Keywords: Fjällmat : 84 recept på lätt och energirik mat som håller för en veckas vandring PDF pdf bok på svenska, ladda ner Fjällmat : 84 recept på lätt och energirik mat som håller för en veckas vandring ePUB, Fjällmat : 84 recept på lätt och energirik mat som håller för en veckas vandring las online, Fjällmat : 84 recept på lätt och energirik mat som håller för en veckas vandring download

Fjällmat : 84 recept på lätt och energirik mat som håller för en veckas vandring PDF

Eric Tornblad, Ida Olsson



Det här är bara ett utdrag ur Fjällmat : 84 recept på lätt och energirik mat som håller för en veckas vandring bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Eric Tornblad, Ida Olsson

ISBN-10: 9789186773557

Språk: Svenska

Filesize: 4077 KB

BESKRIVNING

Gör din egen mat till fjällvandringen Riktig fjällmat ska klara av att ligga i ryggsäcken i flera dagar, den ska vara lätt att bära och inte ta för mycket plats i packningen. Varje måltid måste också vara full av energi så att du kan återhämta dig och orka vandra ännu en dag. Alla recept i den här boken är anpassade för fjällvandring. Fokus ligger på hur du gör dina egna rätter från grunden, antingen genom att torka vissa råvaror själv, eller genom att hitta smarta produkter i affären som kan ingå i recepten. Du får också lära dig vikten av att planera måltiderna, förbereda så mycket som möjligt hemma och packa maten på bästa sätt. Recepten är uppdelade efter hur lång tid de tar att laga, från rätter som bara kräver att du håller på kokande vatten till rätter du lagar på en halvtimme. I slutet av boken finns kapitel om energikakor, goda efterrätter och om hur du enkelt kan baka på fjället. Författaren Eric Tornblad har fjällvandrat sedan tonåren. På senare tid med allt lättare packning och allt större tonvikt på god mat. Eric har tidigare skrivit storsäljaren Torka mat (Calazo förlag 2012).

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Matintresserad och nyfiken: bör satsa på en ... 84 recept på lätt och energirik mat som håller för en veckas vandring ", samt boken "Torka mat" som båda ...

Energibollar : proteinrika recept för välbefinnande och ökad livskraft PDF ladda ner LADDA NER LÄSA
Beskrivning Författare: Kate Turner. Är du i behov av en ...

Fjällturen är spikad och vi är 8 st glada och taggade ungdomar som med. vecka ... för maten är att den ska vara lätt ... och blanda det i en påse. Recept på ...

**FJÄLLMAT : 84 RECEPT PÅ LÄTT OCH ENERGIRIK MAT SOM HÅLLER FÖR EN
VECKAS VANDRING**

[Fortsätt läsa...](#)