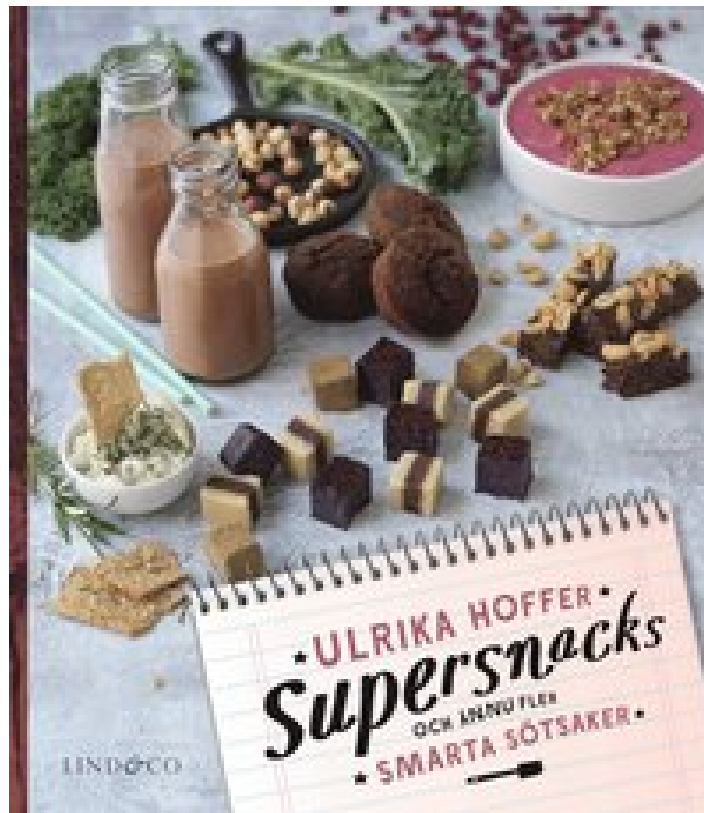


Keywords: Supersnacks och fler smarta sötsaker PDF pdfbok på svenska, ladda ner Supersnacks och fler smarta sötsaker ePUB, Supersnacks och fler smarta sötsaker las online, Supersnacks och fler smarta sötsaker download

---

## Supersnacks och fler smarta sötsaker PDF

Eleonora Von Essen



*Det här är bara ett utdrag ur Supersnacks och fler smarta sötsaker bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Eleonora Von Essen  
ISBN-10: 9789174617191  
Språk: Svenska  
Filesize: 4807 KB

## BESKRIVNING

Snacks och sötsaker har en förmåga att slinka ner då och då. När vi myser i soffan på fredagskvällen, när vi behöver snabb energi, när vardagen går på högvarv och vi inte riktigt hinner laga och äta riktig mat. Eller när suget efter något sött eller salt helt enkelt bara smyger sig på. Det är lätt att få dåligt samvete. Kex, mackor, chips, glass eller choklad är gott och enkelt, javisst, men inget kroppen har någon direkt glädje av på längre sikt. Den här boken vänder sig till dig som har tröttnat på att fylla på med macka och yoghurt och som vill begränsa hela familjens intag av ostbågar, potatischips, godis, traditionella kakor eller snabbmat. Supersnacks och fler smarta sötsaker erbjuder något nythär hittar du fräscha och roliga recept på nyttigare godsaker för fredagsmyset eller mellanmålet en stressig vardag. Boken innehåller cirka 70 recept som alla är baserade på sunda ingredienser i kombinationer som ger smakupplevelser långt utöver det en näve nötter, en morot eller en frukt kan ge. Alla supersnacks ger dig viktiga proteiner, nyttiga fibrer, sunda fetter, vitaminer, mineraler och antioxidanter istället för onödigt socker och dåliga fetter. Alla recept är fria från mjölkprodukter, vetemjöl och tillsatt socker. Några exempel på recept ur boken: Mandelkex med rosmarinBanan- och chokladgranolaLingon- och ingefärsbowlRaw äppelkompott med salt kolasåsPeanut treatsLavendel- och citronpajMüslibars med blåbärssylt och smultoppULRIKA HOFFER är kostrådgivare, journalist och författare till Råsmart familj (utsedd till Årets måltidslitteratur 2011) och Smarta sötsaker, som översatts till fem språk. På Lind & Co har hon tidigare utkommit med den mycket uppskattade Good Mood Food (2015). Hon föreläser flitigt och håller även matlagningskurser.#Boken passar utmärkt för alla som vill baka lite mer hälsosamma och allergivänliga snacks och sötsaker av lättillgängliga ingredienser." Linda Ljungskog, BTJ

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Pris: 119 kr. Danskt band, 2014. Köp Smarta sötsaker utan socker, gluten och mjölk av Ulrika Hoffer hos Månadens Bok

Köp boken Smarta sötsaker utan socker, gluten och mjölk av Ulrika Hoffer (ISBN 9789174244885) hos Adlibris. ... Supersnacks och fler smarta sötsaker

Receptet är hämtat ur Ulrika Hoffers bok "Supersnacks och fler smarta sötsaker". Foto: Ulrika Pousette  
Förlag: Lind Co. 0 Comments. By kristin-ekberg. sötsaker

## **SUPERSNACKS OCH FLER SMARTA SÖTSAKER**

[Fortsätt läsa...](#)