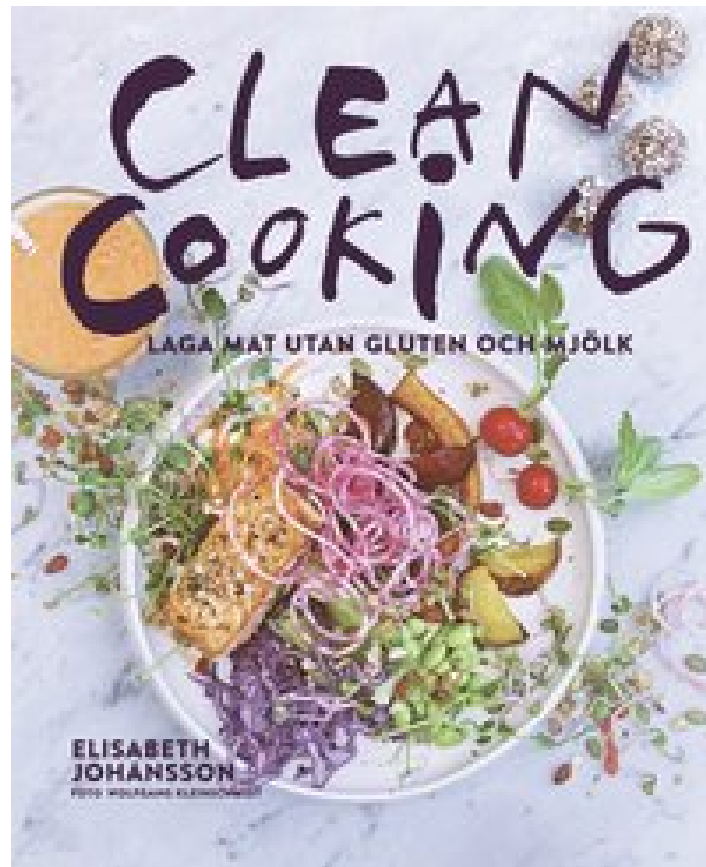


## Clean cooking : Laga mat utan gluten och mjölk PDF

Nilla Gunnarsson



*Det här är bara ett utdrag ur Clean cooking : Laga mat utan gluten och mjölk bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Nilla Gunnarsson

ISBN-10: 9789174244847

Språk: Svenska

Filesize: 2390 KB

## BESKRIVNING

Ren mat på bra råvaror med mycket grönt, men också kött, fågel och fisk - och inte minst en god efterrätt. Att laga mat utan gluten och mjölkprodukter är lätt, och dessutom är det fantastiskt fräscht och gott. Vad sägs till exempel om att börja dagen med en svartvinbärssmoothie med havremjolk, en rödbetsburgare med avokado och groddar till lunch, en zucchinipasta med krabba i curry till middag och avsluta dagen med en glutenfri citronmarängpaj? Det är en växande trend att välja bort gluten, mjölkprodukter och vitt socker, även om man inte är intolerant eller allergisk. Många upplever att de mår bättre, känner sig piggare och slankare genom att äta ren mat. Svenska celiakiförbundet uppskattar att 200 000 personer är glutenintoleranta utan att ha fått någon diagnos, så kanske är det många som är känsliga för gluten utan att veta om det. Elisabeth bjuder på friska smoothies och juicer, nya frukostar och mellanmål samt bröd bakat på nytt sätt. Här finns även ordentliga måltider, vegan, fisk och skaldjur, fågel och kött - samtliga innehåller en stor mängd grönt och är proppade med nyttigheter. Dessutom smarriga efterrätter och nyttigt godis att njuta av med gott samvete.

## **VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Pris: 149 kr - Spara 25%! Inbunden, 2015. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp Clean cooking : Laga mat utan gluten och mjölk av Elisabeth Johansson på Bokus.com. Boken ...

Dagens recept är hämtat ur Clean Cooking laga mat utan gluten och mjölk av Elisabeth Johansson. Nu ska du få ta del av ett lite hälsosammare alternativ till ...

Läs ett utdrag ur Clean cooking : Laga mat utan gluten och mjölk av Elisabeth Johansson! Provläs boken gratis direkt på din iPhone, iPad, Android eller dator.

## **CLEAN COOKING : LAGA MAT UTAN GLUTEN OCH MJÖLK**

[Fortsätt läsa...](#)