

Paulúns GI-frukost PDF

Fredrik Paulún, Elisabeth Johansson



Det här är bara ett utdrag ur Paulúns GI-frukost bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Fredrik Paulún, Elisabeth Johansson

ISBN-10: 9789173630405

Språk: Svenska

Filesize: 2773 KB

BESKRIVNING

Gör frukosten till en njutning Med Fredrik och Karoliina Paulúns egna frukosttrecept kan du enkelt göra frukosten till din nya favoritmåltid. Här finns allt ifrån antioxidanrika smoothies och snabba välsmakande gröt-recept till hembakta bagels och helgbruncher. Självklart är alla recept näringsmässigt välbalanserade, har rätt GI samt ger dig all den näring du behöver för att stå dig väl fram till lunchen. All mat är lagad och fotograferad i parets hem i Nacka under några ljuvliga sommardagar. Recept ur boken Äggröra med grillade kvisttomater och baconlindad svamp Smoothie med silke tofu och jordgubbar Yoghurt med granatäpple och valnötter Krispig granola med äpple och kanel Rårisgröt med varm äppelkompott Frisk päronjuice med mynta Fullkornbagels med philadelphiaost och rökt lax Toast med äggröra och makrill Banan- och chokladmuffins "Fredrik är en av få som kan förmedla kunskap och forskning på ett roligt, enkelt och lättillgängligt sätt. Han har inspirerat och lärt mig massor och hans böcker rekommenderar jag varmt till alla som är intresserade av god och hälsosam mat." Blossom Tainton

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Paulúns GI-frukost. Med Fredrik och Karoliina Paulúns egna frukosttrecept kan du enkelt göra frukosten till din nya favoritmåltid. Här finns allt ifrån ...

GI-frukost som mättar; surdegsbröd, fiberhavregrynsgröt eller natruell fil med bär - fler tips på Arla.se

I Paulúns GI-mat har Fredrik och Karoliina Paulún samlat massor av god och nyttig mat, tillagad av hälsosamma råvaror som skapar kompletta, ... Paulúns GI-frukost

PAULÚNS GI-FRUKOST

[Fortsätt läsa...](#)