



Fit-Mix: Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Fit-Mix: Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer

Sebastian Copien

Fit-Mix: Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer Sebastian Copien

 [Download Fit-Mix: Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer ...pdf](#)

 [Online lesen Fit-Mix: Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Fit-Mix: Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer Sebastian Copien

144 Seiten

Kurzbeschreibung

Kochen mit dem Mixer – denn mixen ist das neue Kochen! In fast jeden Haushalt ist inzwischen ein Hochleistungsmixer eingezogen. Die prickelnde Nachricht: Die flotten Mixer sind wahre Küchen-Wunderwaffen und können viel mehr als Smoothies, Shakes & Co. In über 70 Mixer-Rezepten zaubert Sebastian Copien in diesem Kochbuch aus Obst, Gemüse, frischen Kräutern und ein paar Superfoods schnelle Gerichte, die vor Vitaminen und Vitalstoffen nur so strotzen. Vegan, lecker und gesund sind die Gaumen- und Seelenschmeichler, die von der Smoothiebowl (üppige Sattmacher-Smoothies) über Suppen, Saucen und Sorbets bis hin zu raffinierten Brotaufstrichen und Desserts reichen. Hochwertige Food-Fotos machen mächtig Lust auf diese junge, frische und einfache Küche. Über den Autor und weitere Mitwirkende Sebastian Copien liebt das Kochen. Und er liebt es, mit natürlichen Lebensmitteln vegane Rezepte zu kreieren, die einfach Freude machen. Der weitgereiste Veggie-Koch, Kochbuchautor, Surfer und Gemüsegärtner hat in seinen Kursen und Seminaren bereits tausenden Menschen die Einfachheit und Freude eines bewussten Kochens vermittelt. Sein Spezialgebiet ist die neue pflanzliche Küche. Nur 5 Minuten von seiner Küche entfernt, baut er in einem kleinen Garten auf 12 Hoch- und 2 Hügelbeeten über 50 verschiedene Kräuter- und Gemüsesorten für seine Kochkurse an. Für seine Mix-Rezepte gehen ihm die kreativen Ideen nicht aus.

Download and Read Online Fit-Mix: Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer Sebastian Copien

#CD2GJ9QZ1KS

Lesen Sie Fit-Mix: Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer von Sebastian Copien für online ebookFit-Mix:
Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer von Sebastian Copien Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu
lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen
epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste
Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Fit-Mix: Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer von Sebastian Copien
Bücher online zu lesen. Online Fit-Mix: Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer von Sebastian Copien ebook
PDF herunterladenFit-Mix: Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer von Sebastian Copien DocFit-Mix: Vegane
Blitzrezepte aus dem Mixer von Sebastian Copien MobipocketFit-Mix: Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer
von Sebastian Copien EPub