



Expresskochen Vegetarisch (20 Minuten Küche 3)

20 Minuten Küche

 **Download**

 **Online Lesen**

Expresskochen Vegetarisch (20 Minuten Küche 3) 20 Minuten Küche

 [Download Expresskochen Vegetarisch \(20 Minuten Küche 3\) ...pdf](#)

 [Read Online Expresskochen Vegetarisch \(20 Minuten Küche 3\) ...pdf](#)

Expresskochen Vegetarisch (20 Minuten Küche 3)

20 Minuten Küche

Expresskochen Vegetarisch (20 Minuten Küche 3) 20 Minuten Küche

Downloaden und kostenlos lesen **Expresskochen Vegetarisch (20 Minuten Küche 3) 20 Minuten Küche**

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

***** Neuerscheinung Nr. 1 in VEGETARISCHE KÜCHE *****

***** Über 40 schnelle Rezepte für Eilige *****

***** Mit Nährwertangaben & Bildern *****

Lesbar auch auf Ihrem Smartphone, PCs, Tablet etc. mit der kostenlosen Kindle Leseapp!

Über das Buch:

Schnell & lecker kochen in nur 20 Minuten

In diesem Buch erwarten Sie über 40 Rezepte für blitzschnelle, leckere Gerichte ganz ohne Fisch und Fleisch. Das ist Expresskochen für Eilige! Freuen Sie sich auf herzhafte und süße Gerichte, Salate und Suppen, Frühstücksideen und Smoothies. Alle Rezepte sind unkompliziert und in höchstens 20 Minuten zubereitet. So bleibt Ihnen viel Zeit für andere Dinge!

Frisch kochen für die ganze Familie - in Rekordzeit!

Mehr als 20 Minuten Ihrer wertvollen Zeit müssen Sie keinem dieser Gerichte widmen! So passt gesundes, selbst gekochtes Essen perfekt in Ihren Alltag. Viele gesunde Zutaten wie Obst, Gemüse und frische Kräuter machen es Ihnen besonders einfach, sich und Ihre Familie gesund und ausgewogen zu ernähren. Freuen Sie sich zusätzlich auf Bonusrezepte für nützliche Küchenzutaten, die Sie jederzeit griffbereit haben sollten!

Lecker & abwechslungsreich kochen

Vielfältige Rezeptideen laden dazu ein, entdeckt zu werden. Genießen Sie abwechslungsreiche Aromen und die Vorteile einer vielseitigen, ausgewogenen Ernährung. Kinder und Erwachsene lieben diese 20 Minuten Gerichte gleichermaßen. Übrigens: Sie finden selbstverständlich alle wichtigen Nährwertangaben zu jedem Rezept.

Schnell sein lohnt sich: Laden Sie dieses eBook noch heute herunter!

Das erwartet Sie:

Vorwort

Tipps & Tricks für schnelles Kochen

Die Zutaten

Frühstücksrezepte

Nussige Overnight Oats

Buttermilch Pancakes

Porridge

Ballaststoff-Müsli

Frühstücks-Smoothie

Guten-Morgen-Smoothie

Superfood-Frühstück

Suppen und Eintöpfe

7-Kräuter-Suppe
Champignon-Lauch-Suppe
Möhrencreme-Suppe
Fruchtige Gemüse-Nudelsuppe
Pastinaken-Erdnuss-Suppe
Paradiesische Maiscreme-Suppe
Rucola-Creme-Suppe

Salate

Couscous-Salat al Arab
Brokkolisalat
Blitz-Rohkostsalat
Low Carb Blumenkohlsalat
Bayerischer Feldsalat
Fruchtiger Sommersalat
Rote Bete Salat mit Apfel

Hauptgerichte

Rote Currypfanne
Gefüllte Champignons auf Quinoa
Rosenkohl-Spätzle-Auflauf
Grüner Gemüsereis
Tomaten Romana
Griechische Pfannkuchen
Pilz-Rahm an Reis
One Pot Pasta „Tomate-Rucola“

Desserts

Limoncello-Beeren-Eistorte
Mango-Kokos-Eisbecher
Mandarinen-Käsekuchen-Crème
Blitzschnelle Tropische Granita
Johannisbeer-Quarkauflauf
Strawberry Cheesecake ohne Backen
Warmer Schokoladenkuchen im Glas

Smoothies

Joghurt-Beeren-Smoothie
Mango-Lassi
Superfood-Smoothie
Feinschmecker-Smoothie
Himbeer-Cooler
Fitness-Shake
Grüner Detox Smoothie

Bonuskapitel: Basiszutaten selbstgemacht

Joghurt
Fix für Gemüsebrühe
Himbeeressig

Feiner Bourbon-Vanillezucker (mit oder ohne Zucker)
Puderzucker (mit und ohne Zucker)
Feinherbe Schokolade
Erdnussbutter
Kräuterbutter
Pesto Genovese
Pesto Rosso

Schnell sein lohnt sich: Laden Sie dieses eBook noch heute herunter! Kurzbeschreibung

***** Neuerscheinung Nr. 1 in VEGETARISCHE KÜCHE *****

***** Über 40 schnelle Rezepte für Eilige *****

***** Mit Nährwertangaben & Bildern *****

Lesbar auch auf Ihrem Smartphone, PCs, Tablet etc. mit der kostenlosen Kindle Leseapp!

Über das Buch:

Schnell & lecker kochen in nur 20 Minuten

In diesem Buch erwarten Sie über 40 Rezepte für blitzschnelle, leckere Gerichte ganz ohne Fisch und Fleisch. Das ist Expresskochen für Eilige! Freuen Sie sich auf herzhafte und süße Gerichte, Salate und Suppen, Frühstücksideen und Smoothies. Alle Rezepte sind unkompliziert und in höchstens 20 Minuten zubereitet. So bleibt Ihnen viel Zeit für andere Dinge!

Frisch kochen für die ganze Familie - in Rekordzeit!

Mehr als 20 Minuten Ihrer wertvollen Zeit müssen Sie keinem dieser Gerichte widmen! So passt gesundes, selbst gekochtes Essen perfekt in Ihren Alltag. Viele gesunde Zutaten wie Obst, Gemüse und frische Kräuter machen es Ihnen besonders einfach, sich und Ihre Familie gesund und ausgewogen zu ernähren. Freuen Sie sich zusätzlich auf Bonusrezepte für nützliche Küchenzutaten, die Sie jederzeit griffbereit haben sollten!

Lecker & abwechslungsreich kochen

Vielfältige Rezeptideen laden dazu ein, entdeckt zu werden. Genießen Sie abwechslungsreiche Aromen und die Vorteile einer vielseitigen, ausgewogenen Ernährung. Kinder und Erwachsene lieben diese 20 Minuten Gerichte gleichermaßen. Übrigens: Sie finden selbstverständlich alle wichtigen Nährwertangaben zu jedem Rezept.

Schnell sein lohnt sich: Laden Sie dieses eBook noch heute herunter!

Das erwartet Sie:

Vorwort

Tipps & Tricks für schnelles Kochen

Die Zutaten

Frühstücksrezepte

Nussige Overnight Oats

Buttermilch Pancakes

Porridge

Ballaststoff-Müsli

Frühstücks-Smoothie
Guten-Morgen-Smoothie
Superfood-Frühstück

Suppen und Eintöpfe

7-Kräuter-Suppe
Champignon-Lauch-Suppe
Möhrencreme-Suppe
Fruchtige Gemüse-Nudelsuppe
Pastinaken-Erdnuss-Suppe
Paradiesische Maiscreme-Suppe
Rucola-Creme-Suppe

Salate

Couscous-Salat al Arab
Brokkolisalat
Blitz-Rohkostsalat
Low Carb Blumenkohlsalat
Bayerischer Feldsalat
Fruchtiger Sommersalat
Rote Bete Salat mit Apfel

Hauptgerichte

Rote Currypfanne
Gefüllte Champignons auf Quinoa
Rosenkohl-Spätzle-Auflauf
Grüner Gemüsereis
Tomaten Romana
Griechische Pfannkuchen
Pilz-Rahm an Reis
One Pot Pasta „Tomate-Rucola“

Desserts

Limoncello-Beeren-Eistorte
Mango-Kokos-Eisbecher
Mandarinen-Käsekuchen-Crème
Blitzschnelle Tropische Granita
Johannisbeer-Quarkauflauf
Strawberry Cheesecake ohne Backen
Warmer Schokoladenkuchen im Glas

Smoothies

Joghurt-Beeren-Smoothie
Mango-Lassi
Superfood-Smoothie
Feinschmecker-Smoothie
Himbeer-Cooler
Fitness-Shake
Grüner Detox Smoothie

Bonuskapitel: Basiszutaten selbstgemacht

Joghurt

Fix für Gemüsebrühe

Himbeeressig

Feiner Bourbon-Vanillezucker (mit oder ohne Zucker)

Puderzucker (mit und ohne Zucker)

Feinherbe Schokolade

Erdnussbutter

Kräuterbutter

Pesto Genovese

Pesto Rosso

Schnell sein lohnt sich: Laden Sie dieses eBook noch heute herunter!

Download and Read Online Expresskochen Vegetarisch (20 Minuten Küche 3) 20 Minuten Küche

#8U201ILAPDW

Lesen Sie Expresskochen Vegetarisch (20 Minuten Küche 3) von 20 Minuten Küche für online ebookExpresskochen Vegetarisch (20 Minuten Küche 3) von 20 Minuten Küche 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 Expresskochen Vegetarisch (20 Minuten Küche 3) von 20 Minuten Küche Bücher online zu lesen.Online Expresskochen Vegetarisch (20 Minuten Küche 3) von 20 Minuten Küche ebook PDF herunterladenExpresskochen Vegetarisch (20 Minuten Küche 3) von 20 Minuten Küche DocExpresskochen Vegetarisch (20 Minuten Küche 3) von 20 Minuten Küche MobipocketExpresskochen Vegetarisch (20 Minuten Küche 3) von 20 Minuten Küche EPub