



## Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co.

*Erica Bänziger*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co.** Erica Bänziger

 [Download Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Q...pdf](#)

 [Online Lesen Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit...pdf](#)

# **Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co.**

*Erica Bänziger*

**Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. Erica Bänziger**

## **Downloaden und kostenlos lesen Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. Erica Bänziger**

---

144 Seiten

Kurzbeschreibung

Kreative Alltagsküche glutenfrei und vegetarisch

Amarant, Quinoa, Kastanie, Buchweizen, Hirse, Erdmandel, Teff und Mais sind die Hauptdarsteller in diesem Buch. Die Ur-Lebensmittel stammen aus den Familien der Gräser und der Fuchsschwanzgewächse. Auf verschiedenen Kontinenten spielen sie seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle. Gemeinsam ist ihnen, dass sie glutenfrei sind. Ihre unterschiedlichen Koch- und Backeigenschaften eröffnen unzählige Möglichkeiten in der pikanten wie auch in der süßen Alltagsküche. Bei einer Glutenunverträglichkeit sind sie Ersatz für unser einheimisches Getreide. 'Das andere Getreide' hat aber auch in Sachen Inhaltsstoffen viel zu bieten: Es ist reich an pflanzlichem Eiweiss, wertvollem pflanzlichem Fett, Vitaminen und insbesondere Mineralstoffen. Einige sind Spitzenreiter und unserem traditionellen Getreide weit überlegen.

Die 'anderen Getreide' sind kulinarische Entdeckungen, das Kochbuch mit einfachen, kreativen Rezepten für die ganze Familie ist eine Bereicherung der neuzeitlichen Küche. Amarant, Quinoa und Hirse haben ein angenehm nussiges Aroma, Buchweizen wird vor allem dort eingesetzt, wo eine kräftigere Note geschätzt wird, während die Kastanie mit ihrem leicht süsslichen Geschmack für besondere Akzente sorgt. Der Mais dagegen ist ein Alleskönner, der äusserst vielseitig eingesetzt werden kann. Die Rezepte sind leicht und dank kurzen Garzeiten schnell umsetzbar. Mittlerweile findet man die „anderen Getreide“ sowohl im Reformhandel wie auch im Grossverteiler. Quinoa, Amarant & Co. verbinden Genuss mit vielen gesundheitlichen Vorteilen und sorgen für frischen Wind in der Alltagsküche Über den Autor und weitere Mitwirkende

Erica Bänziger ist diplomierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Heute arbeitet sie als selbständige Referentin und Ausbilderin. Die Köchin aus Leidenschaft beweist mit ihren Rezepten immer wieder, wie lustvoll gesunder Genuss sein kann. Von ihr erschienen bei Fona zahlreiche erfolgreiche Kochbücher.

Download and Read Online Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. Erica Bänziger #Y8JPQN3T6E1

Lesen Sie Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. von Erica Bänziger für online ebookDas andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. von Erica Bänziger 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 Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. von Erica Bänziger Bücher online zu lesen.Online Das andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. von Erica Bänziger ebook PDF herunterladenDas andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. von Erica Bänziger DocDas andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. von Erica Bänziger MobipocketDas andere Getreide: Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co. von Erica Bänziger EPub