



Gemüse-Spirelli: Nudelglück mit dem Spiralschneider (GU Küchenratgeber)



Download



Online Lesen

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

Gemüse-Spirelli: Nudelglück mit dem Spiralschneider (GU Küchenratgeber)

Tanja Dusy

Gemüse-Spirelli: Nudelglück mit dem Spiralschneider (GU Küchenratgeber) Tanja Dusy

 [Download Gemüse-Spirelli: Nudelglück mit dem Spiralschnei ...pdf](#)

 [Online lesen Gemüse-Spirelli: Nudelglück mit dem Spiralschn ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Gemüse-Spirelli: Nudelglück mit dem Spiralschneider (GU Küchenratgeber) Tanja Dusy

Je bunter, desto besser: Die besten Rezepte für Gemüsenudeln Zoodles (Nudeln aus Zucchini) sind gerade in aller Munde. Da wäre ein bisschen Abwechslung nicht schlecht? Aufgepasst: Wir erweitern Ihren Gemüsenudel-Horizont. Ob Kohlrabi, Rettich, Rüben oder Pastinake – fast alles ist möglich! Erfahren Sie, welches Gemüse wie zubereitet wird und für welche Gerichte sich die Schlankmacher eignen. Denn: Bei Spaghetti mit Sauce ist noch lange nicht Schluss! Bunter Nudelsalat, Wraps mit Gemüsenudeln, Burger aus Süßkartoffelhobeln – Sie werden überrascht sein, wie oft Kohlenhydrate gegen Figurschmeichler ausgetauscht werden können. Läuft Ihnen schon das Wasser im Mund zusammen? Achtung, hier kommen noch mehr Appetitmacher: **Frische Rohkost-Rezepte aus Gemüsenudeln** Bei den Salaten wird's knackig. Der „Kohlrabi-Möhren-Nudel-Salat“ ist schnell fertig-gedreht und liefert mit seinem Zitronen-Olivenöl-Dressing einen herrlichen Frischekick. Die gerösteten Sonnenblumenkerne sorgen für einen schönen Crunch. Oder mögen Sie es gerne asiatisch? Nach Fernost schmeckt der „Asia-Rotkohlnudel-Salat mit Sojabohnen“. **Warme Spiralschneider-Rezepte für die Low-carb-Ernährung** Sie brauchen etwas Warmes im Bauch? Ein Klassiker unter den Gemüsenudeln sind die „Zucchini-Carbonara“. Geschmacklich können Sie mit der original italienischen Variante definitiv mithalten. Und in Sachen Kaloriensparen macht ihnen keiner was vor! Für unsere „Kürbis-Pizza mit Rucola“ stand wieder ein Italiener Modell. Kohlenhydrate suchen Sie hier aber vergeblich. Statt Pizzateig nehmen wir Kürbishobel und Ei. Superschlank, supersexy, superhealthy! **Gemüsenudeln: Zaubern Sie leichte Rezepte mit dem Spiralschneider** Sie wollen endlich loslegen? Im GU-Küchenratgeber „Gemüse-Spirelli“ finden Sie noch mehr Ideen für kleine Snacks, knackige Salate oder warme Gerichte mit Gemüsenudeln. So schmeckt Schlankwerden gut! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Tanja Dusy ist freie Foodjournalistin in München, orientiert sich bei ihrer Arbeit am Puls der Zeit und ist ein echter Profi beim Thema Ernährungstrends. Ihre Rezepte in zahlreichen Büchern überzeugen seit vielen Jahren durch Kreativität und absolute Verlässlichkeit.

Download and Read Online Gemüse-Spirelli: Nudelglück mit dem Spiralschneider (GU Küchenratgeber)
Tanja Dusy #HGQE1Z3DIBV

Lesen Sie Gemüse-Spirelli: Nudelglück mit dem Spiralschneider (GU Küchenratgeber) von Tanja Dusy für online ebook
Gemüse-Spirelli: Nudelglück mit dem Spiralschneider (GU Küchenratgeber) von Tanja Dusy
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
Gemüse-Spirelli: Nudelglück mit dem Spiralschneider (GU Küchenratgeber) von Tanja Dusy Bücher online zu lesen.
Online Gemüse-Spirelli: Nudelglück mit dem Spiralschneider (GU Küchenratgeber) von Tanja Dusy ebook PDF
herunterladen
Gemüse-Spirelli: Nudelglück mit dem Spiralschneider (GU Küchenratgeber) von Tanja Dusy
Doc
Gemüse-Spirelli: Nudelglück mit dem Spiralschneider (GU Küchenratgeber) von Tanja Dusy
Mobipocket
Gemüse-Spirelli: Nudelglück mit dem Spiralschneider (GU Küchenratgeber) von Tanja Dusy
EPub