

Paleo für Faule (GU Themenkochbuch)

 **Download**


 **Online Lesen**

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

Paleo für Faule (GU Themenkochbuch)

Martin Kintrup

Paleo für Faule (GU Themenkochbuch) Martin Kintrup

 [Download Paleo für Faule \(GU Themenkochbuch\) ...pdf](#)

 [Online lesen Paleo für Faule \(GU Themenkochbuch\) ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Paleo für Faule (GU Themenkochbuch) Martin Kintrup

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Paleos alter Schule wussten, wie man sich gut ernährt: mit schnellem, leichten Powerfood. Nach einem harten Tag in der Wildnis machten sie sich es gerne bequem. Setzten schnell aufs Feuer, was stark macht und fit: Gemüse, Früchte, Fisch, Eier, Geflügel und Fleisch. Nüsse und Kräuter gaben den natürlichen Zutaten Aroma und Würze. So mögen es auch moderne Paleos - und wollen am Herd nicht lange fackeln: Paleo für Faule bietet vom Höhlenfrühstück bis zum Dessert alltagstaugliche Fitmacher-Gerichte. Sie sind in 20, maximal 30 Minuten fertig. Und das Beste: Alle Zutaten gibt es im Supermarkt! Getreide, Zucker, Milchprodukte und Hülsenfrüchte sind tabu. Dafür gibt es schlank machende, cleane Lebensmittel ohne künstliche Zusatzstoffe, nach dem Motto: Simplify your Food! Garnelen-Rührei mit Zucchini, Rindersteak mit Bärlauchsauce, Sesam-Pfannkuchen mit Lachs oder Dattel-Walnuss-Pralinen zeigen: Mit Zutaten aus dem Supermarkt wird Paleo easy und yummy!

Kurzbeschreibung
Paleos alter Schule wussten, wie man sich gut ernährt: mit schnellem, leichten Powerfood. Nach einem harten Tag in der Wildnis machten sie sich es gerne bequem. Setzten schnell aufs Feuer, was stark macht und fit: Gemüse, Früchte, Fisch, Eier, Geflügel und Fleisch. Nüsse und Kräuter gaben den natürlichen Zutaten Aroma und Würze. So mögen es auch moderne Paleos - und wollen am Herd nicht lange fackeln: Paleo für Faule bietet vom Höhlenfrühstück bis zum Dessert alltagstaugliche Fitmacher-Gerichte. Sie sind in 20, maximal 30 Minuten fertig. Und das Beste: Alle Zutaten gibt es im Supermarkt! Getreide, Zucker, Milchprodukte und Hülsenfrüchte sind tabu. Dafür gibt es schlank machende, cleane Lebensmittel ohne künstliche Zusatzstoffe, nach dem Motto: Simplify your Food! Garnelen-Rührei mit Zucchini, Rindersteak mit Bärlauchsauce, Sesam-Pfannkuchen mit Lachs oder Dattel-Walnuss-Pralinen zeigen: Mit Zutaten aus dem Supermarkt wird Paleo easy und yummy!

Über den Autor und weitere Mitwirkende
Martin Kintrup kochte schon während seines Studiums mit Begeisterung. Deswegen hat er die Lust am Kochen, Essen und Genießen mittlerweile zum Beruf gemacht. Er kochte einige Jahre im »Prütt-Café« in Münster. Er hat so viele Ideen, dass er ständig neue abwechslungsreiche Gerichte entwickelt, privat wie auch für Gäste. Er zeigte bereits bei zahlreichen GU-Titeln wie "Vegan vom Feinsten", "Vegetarisch für Faule" oder "Pesto, Salsa & Co. selbst gemacht" ein Händchen für den gelungenen Mix aus klassischen und neuen Rezepten.

Download and Read Online Paleo für Faule (GU Themenkochbuch) Martin Kintrup #8923NEW57GY

Lesen Sie Paleo für Faule (GU Themenkochbuch) von Martin Kintrup für online ebook Paleo für Faule (GU Themenkochbuch) von Martin Kintrup 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 Paleo für Faule (GU Themenkochbuch) von Martin Kintrup Bücher online zu lesen. Online Paleo für Faule (GU Themenkochbuch) von Martin Kintrup ebook PDF herunterladen Paleo für Faule (GU Themenkochbuch) von Martin Kintrup Doc Paleo für Faule (GU Themenkochbuch) von Martin Kintrup Mobipocket Paleo für Faule (GU Themenkochbuch) von Martin Kintrup EPub