

[Read free] Milchfrei und schnell gekocht. Köstliche vegetarische Rezepte bei Laktose-Intoleranz und Kuhmilchallergie

# Milchfrei und schnell gekocht. Köstliche vegetarische Rezepte bei Laktose-Intoleranz und Kuhmilchallergie

Von Heike Kgler-Anger


\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks

Heike Kügler-Anger

## Milchfrei und schnell gekocht

Köstliche vegetarische Rezepte  
bei Laktose-Intoleranz und Milchallergie



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #319276 in BcherVerffentlicht am: 2007-10Einband: Gebundene Ausgabe220 Seiten | File size: 17.Mb

Von Heike Kgler-Anger : Milchfrei und schnell gekocht. Köstliche vegetarische Rezepte bei Laktose-Intoleranz und Kuhmilchallergie before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all

praised Milchfrei und schnell gekocht. Kstliche vegetarische Rezepte bei Laktose-Intoleranz und Kuhmilchallergie:

Kurzbeschreibung Dieses Buch bietet eine Fülle abwechslungsreicher vegetarischer Rezepte für Genießer, die milchfrei leben möchten oder von Laktose-Intoleranz oder Kuhmilchallergie betroffen sind und nicht lange in der Küche stehen möchten. Alle Gerichte sind in 20 bis 30 Minuten fertig, oft geht es sogar noch schneller. 130 Rezepte für Suppen, Salate, Snacks, Pizza, Reis- und Nudelgerichte, Deftiges aus Wok und Pfanne oder verführerische Desserts lassen bestimmt keine Langeweile aufkommen. Ohne Milch abwechslungsreich und schnell zu kochen ist keine Zauberei. Gewusst wie, entstehen im Handumdrehen aus Hülsenfrüchten oder Tofu leckere Dips, Cremesaucen und Würstchen. Mandeln lassen sich wunderbar zu Mayonnaise oder herzhaftem Parmesan verarbeiten. Aufläufe bekommen mit einer Schmelzcreme oder pikant gewürzten Linsen eine feine Kruste. Und auch auf Pizza oder Pastasaucen muss niemand verzichten, wenn Käse und Sahne aus der Küche verbannt wurden. Alltagstaugliche Tipps helfen bei Einkauf, Zeitplanung und Küchenorganisation. Schritt für Schritt können so Vorratskammer, Koch- und Essgewohnheiten mit wenig Aufwand umgestellt werden. Da die Gerichte ausgesprochen lecker sind, werden auch alle, die sonst Milchprodukte essen, begeistert sein. Über den Autor und weitere Mitwirkende Heike Kögler-Anger arbeitete lange als Englischdozentin in der Erwachsenenbildung. 2006 tauschte sie die Lehrbücher gegen den Kochlöffel ein. Seitdem hat sie zahlreiche Kochbücher zur vegetarischen und veganen Küche veröffentlicht. Sie gibt Kochkurse und schreibt redaktionelle Texte zu den Themen Kochen, Ernährung und Gesundheit. Darüber hinaus ist sie in der Produktentwicklung eines veganen Lebensmittelherstellers tätig. Ihr Lebensmittelpunkt ist seit gut zehn Jahren der Odenwald, wo sie mit ihrem besten Testesser (ihrem Ehemann) sowie mit mehreren Hunden und Katzen in einem kleinen Dorf heimisch geworden ist.