

[Download ebook] Mix it!: 120 vegane Rezepte aus dem Mixer

Mix it!: 120 vegane Rezepte aus dem Mixer

Von Lena Suhr

*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #46620 in BcherVerffentlicht am: 2015-10-21Erscheinungsdatum: 2015-10-21Abmessungen: 7.28 x .47b x 6.18l, Einband: Taschenbuch128 Seiten | File size: 51.Mb

Von Lena Suhr : Mix it!: 120 vegane Rezepte aus dem Mixer before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mix it!: 120 vegane Rezepte aus dem Mixer:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Unkompliziert und lecker fr den tglichen Vitalkick!Von RJ + YDJDas Rezeptbuch Mix it von Lena Suhr, erschienen im Trias Verlag, zeigt wie lecker und einfach man die empfohlene Menge an Obst und Gemse jeden Tag problemlos zu sich nehmen kann. Mithilfe eines Hochleistungsmixer kein Problem!Eine lohnende Anschaffung die einem ganz neue Mglichkeiten in der Kche erffnet. Denn nicht nur Smoothies und Getrnke lassen sich damit zubereiten, sondern auch Suppen, auf Striche und Pestos, Salatdressing und se Kstlichkeiten.Ein Hochleistungsmixer sollte eine Mindestumdrehungszahl von 25.000 Umdrehungen in der Minute haben. Bei dieser hohen Umdrehungszahl ist es mglich pflanzliche Zellulosewnde aufzubrechen, sodass alle Nhrstoffe vom Krper aufgenommen werden knnen.Jedoch ist ein herkmmlischer Stabmixer fr die meisten Rezepte ausreichend. Fr die Zubereitung der Rezepte wurden grundstzlich keine Zutaten tierischen Ursprung verwendet, da die Autorin aus gesundheitlichen und ethischen Grnden seit 2008 vegan lebt.Die Zutaten fr die Rezepte sind im Supermarkt, Bio Fachhandel oder auf dem Wochenmarkt

erhltlich. Hauptsächlich frisches Obst und Gemse in Bio Qualitt. Dass ist wichtig da teilweise die Schale mit verwendet wird. Nsse, Samen und Getreide knnen vor der Verarbeitung eingeweicht werden. Dadurch werden fr Phytinsuren ausgelst, die in hoher Dosis als schdlich angesehen werden. Das Einweichen macht sie zudem bekmmlicher. Eine weitere Zutat sind Superfoods, dies sind Lebensmittel die eine bemerkenswerte Nhrstoffdichte aufweisen. Also eine besonders hohe Konzentration an lebenswichtigen Vitaminen, Enzymen, Coenzymen, Proteinen, Mineralien und Antioxidantien, sowie essenziellen Aminosuren aufweisen. Daher sind sie natrliche Nahrungsergnzungen. Damit lsst sich leckeres zubereiten wie: -Krbissppchen mit Ananas-Gebrannte Mandelmilch-Death-by-chocolate-Smoothie-Bananen-Erdnuss-Shake-Beeren-Mandelmilch-Mango-Smoothie mit Grnem Tee-Avocado Dressing-Bananen-Erdnuss-Shake-Fenchel-Suppe mit Birne-Harissa-Humus-Beeriger-Kombucha-Drink-Himbeer-Smoothie-Zucchini-Suppe mit Minze-Falafel-Mix-Chia-Kokos-Pudding-Kokos-Vanille-Milchshake und viele weitere gesunde Kstlichkeiten. Alle Zubereitungen sind gut erklrt und unkompliziert. Mit den Rezepten und einem guten Mixer hat man im Handumdrehen eine gesunde Kstlichkeit gezaubert. In schner Aufmachung, mit vielen tollen Fotos macht das Buch Lust auf leckere Vitalbomben fr neue Energie. Empfehlenswert! 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mix it Von Simi 159 Gemse und Obst als Sfte fr unterwegs zu neu deutsch "Smoothies" sind in aller Munde. Man kann sie fertig im Supermarkt kaufen, sich frisch in Saftbars zubereiten lassen oder selbst zu Hause zubereiten. Als kleine Hilfe gibt es hierfr das kleine, neue Kochbuch "MIX-IT" von Lena Suhrs. In ihm gibt es neben Smoothies, Sften und kleinen Vitamin-Shots auch Rezepte fr Dipps, Salatsaucen und Waffeln. Alle Gerichte sind mit einem hohtourigen Mixer zuzubereiten. Ja diese speziellen Mixer sind teurer, doch eine Anschaffung lohnt sich, erst recht, wenn man selbst Nussmilch oder Brotausstriche herstellen mchte. In unserem Haushalt gibt es schon seit mehr als einem Jahr solch einen Mixer und dennoch war ich erstaunt, was man alles noch so damit herstellen kann. Seien es die Maracuja-Shots oder der schnelle Waffelteig. Unser Favorit ist das Rezept fr den Mhrenkuchen im Glas und das Kokos-Orangen Shake. Beide Dinge sind super lecker und machen Gro und Klein glcklich. Gut gefallen haben mir auch die Basisrezepte fr die Mandelmilch, da alles Schritt fr Schritt erklrt wird. Auch dass bei vielen Rezepten Variationen mglich sind, falls man mal eine Zutat nicht mag oder da hat, fand ich gut. Super fand ich die Mischung aus bekannten Zutaten wie Erdbeeren, Bananen und Grapefruits die auf Weizengras, Kombucha und Chiasamen treffen. Viele Dinge mag man schon beim lesen des Rezeptes, anderes entdeckt man durch schmecken und manches braucht ein oder auch ein zweites Mal um zu gefallen. Alles in allem ein tolles kleines Bchlein, fr alle, die das volle Potential ihres Mixers ausprobieren mchten und fr alle, die sagen selbstgemachte Smoothies wollte ich schon immer mal testen. Von mir gibt es 4 STERNE. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Rezepte, einfach gemacht Von Simone Ich habe mir hierfr extra einen Mixer gekauft und es bislang noch keine Sekunde bereut! Die einleitenden Worte geben einen raschen berblick ber die Ziele dieses Buches und die mglichen Wege diese Ziele zu erreichen. Auch das ein oder andere Neue kann man hier dazulernen, z.B. Voraussetzungen fr Superfoods. Auerdem ist die Einleitung auch nicht zu lang geraten, sodass man sich dafr durchaus mal eine viertel Stunde Zeit nehmen kann, diese zu lesen. In diesem Buch variieren die Rezepte, von grnen Gemsesmoothies, ber quetschpinke Fruchtsmoothies, milchige Smoothie Varianten, bis hin zu Pestos, Suppen, Salaten und Desserts. Auch die Zutaten der Shakes, die ich ausprobiert habe, waren im Supermarkt alle leicht zu finden, und wenn das mal nicht der Fall war, kann man problemlos variieren. Durch dieses Buch habe ich mich auch endlich getraut Mandelmilch zu kaufen: Ich stand schon so oft unschlssig vor dem Regal und hatte immer Angst, dass ich sie am Ende doch nur wegkippe. Berraschender Weise schmeckt sie mir ziemlich gut, grade auch in Smoothies auf Milchbasis oder als Milchalternative fr Chia-Pudding. Insgesamt hat mir dieses Buch sehr gut gefallen, das nehme ich ab jetzt sicherlich fter zur Hand, gerade jetzt im Sommer! Mein Highlight: Fruchtaufstrich mit Chia - Samen.

Kurzbeschreibung Vegan, roh, gesund - gemixt! Natrlich wissen wir es alle: 5 Portionen Obst und Gemse am Tag sollten es eigentlich sein - da kommt uns der Hochleistungsmixer doch wie gerufen! Rein mit Obst und Gemse, nach Belieben ein paar Superfoods dazu, gut prieren - und so ruck-zuck kleine Vitaminbomben zaubern. Nutzen Sie die Power Ihres Mixers, denn der kann so allerhand: von der gebrannten Mandelmilch ber den Heidelbeer-Smoothie mit Kombucha bis hin zu cremigen Cashewriegeln oder rosa Overnight-Couscous mit Erdbeeren. Viele leckere und abwechslungsreiche Anregungen gibt es in diesem tollen Buch - Ihr kleines Powerpaket fr jeden Tag. Wenn Lena Suhr in der Kche steht, gehts rund: als selbsternannter Blendaholic wirft sie regelmig riesige Mengen an Obst und Gemse im Hochleistungsmixer und kreierte so auf die Schnelle die tollsten Dinge von einfachen Smoothies bis hin zu raffinierten Sppchen, Saucen, Dipps und Cremes. Lena Suhr lebt seit 2008 vegan. Seit 2011 ist sie unter dem Namen A Very Vegan Life im Internet zu finden. In ihrem gleichnamigen Blog erfahrt man mehr ber ihre Kchenexperimente, wobei der Schwerpunkt auf ihren Leidenschaften der Rohkost und abwechslungsreichen Streetfood liegt. Lena Suhr ist studierte Sozialarbeiterin und lebt mit ihrer Franzsischen Bulldogge Wilma in Hannover. ber den Autor und weitere Mitwirkende Lena Suhr lebt aus ethischen Grnden seit 2008 vegan. Fr ihren Blog "A Very Vegan Life", www.averyveganlife.de, entwickelt sie seit 2011, oft inspiriert vom Streetfood der Welt und von der beliebten

Rohkost-Kche, eigene Rezepte. Sie lebt in Hannover.