



[Emily Ezekiel](#)

Volles Korn

Power- und Genussrezepte mit Reis, Hirse, Roggen & Co.

Köstliche & gesunde Vollkorn-Rezepte für jeden Geschmack

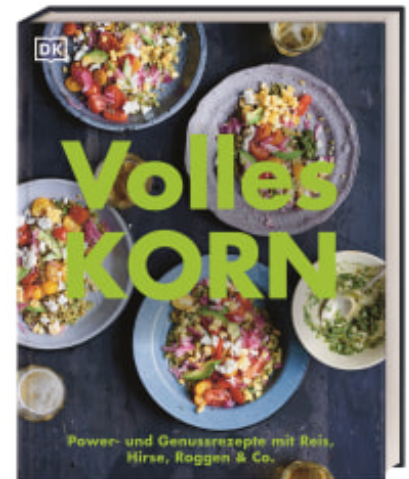
Nutzen Sie die volle Kraft des Kornes! Dieses **Vollkorn-Kochbuch** präsentiert Ihnen die **zwölf wichtigsten Vollkorngetreidesorten** mit all ihren **gesundheitlichen Vorteilen**. Mit **85 leckeren Rezepten** integrieren Sie das vielseitige Getreide ganz einfach in Ihren Alltag – von Smoothies und Porridge über Risotto und süßen Pancakes bis hin zu Gebäck wie Brot und Brownies.

Die Grundlagen der vielseitigen Vollkorn-Ernährung

Vollkorn bringt Ihren Körper auf Hochtouren! Doch warum ist es so viel gesünder als das raffinierte Korn? Und welche Eigenschaften machen es so besonders? In diesem **umfassenden Vollkorn-Kochbuch** finden Sie alles, was Sie zu dem altbewährten **Superfood** wissen müssen, um von seinen **wertvollen Nährstoffen** zu profitieren:

- 85 abwechslungsreiche Vollkorn-Rezepte
- 12 Vollkorngetreidesorten im Porträt
- Wissenswertes zu gesundheitlichen Vorteilen

Mit vollem Korn zu voller Energie – dieses Kochbuch bietet Ihnen alle wichtigen Grundlagen und köstliche Rezepte für eine optimale Vollkorn-Ernährung!



[Emily Ezekiel](#)

Volles Korn

Power- und Genussrezepte mit Reis, Hirse, Roggen & Co.

ISBN 978-3-8310-4097-1
224 Seiten, 190 x 240 mm
Mit 160 farbigen Fotos
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)