



Hülsenfrüchte waren schon gesund, bevor es Superfoods in aller Munde geschafft haben: Sie liefern mehr hochwertiges Eiweiß, als jedes Gemüse oder Quinoa, manche haben sogar mehr davon als die Proteinchamps Chiasamen. Sie stecken zudem voller Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe, sind also auch einem gesunden Verdauungssystem überaus zuträglich. Hülsenfrüchte sind zudem überaus lecker, denn Kichererbsen, Linsen, Bohnen und Erbsen lassen sich vielfältig zubereiten und kombinieren.

Volle Power Hülsenfrüchte zeigt über 150 abwechslungsreiche Rezepte für die kleinen Kraftpakete. Ein Clou des Buches ist dabei, dass alle Rezepte vegetarisch sind, dass es aber zu fast jedem Gericht vegane und fleischhaltige Variationen gibt. So lassen sich spielend leicht allerlei gesunde Köstlichkeiten, von Frühstück bis Dessert, zubereiten.

Das Buch ist in die folgenden 8 Kapitel gegliedert: Frühstück & Brunch (z.B. Mungobohnen-Avocado-Toasts); Snacks & Aufstriche (z.B. Zitroniger Spinat-Hummus); Suppen & Eintöpfe (z.B. Pinto-Bohnen-Erdnuss-Eintopf); Salate & Beilagen (z.B. Süßkartoffel-Beluga-Linsen-Salat); Burger, Tacos & Sandwiches (z.B. Linsen-Bahn-Mi); Schmorgerichte & Currys (z.B. Kichererbsen-Tikka-Masala); Alles aus dem Ofen (z.B. Rote-Linsen-Lasagne) sowie die bereits genannten Desserts (z.B. Mehlfreie Schwarze-Bohnen-Brownies).

Die Autorin Tami Hardeman betreibt den erfolgreichen Blog Running with Tweezers. Sie arbeitet zudem als Rezeptentwicklerin und als Foodstylistin für Magazine, Bücher und Werbemittel.

ISBN
256 Seiten, 204 x 224 mm
Über 180 Farbfotografien
€ 0,00 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.