



Das große Spiralschneider-Kochbuch: Leichte Low-Carb-Alternativen aus Gemüse und Obst

 [Download](#)

 [Online Lesen](#)

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

Das große Spiralschneider-Kochbuch: Leichte Low-Carb-Alternativen aus Gemüse und Obst

Ali Maffucci

Das große Spiralschneider-Kochbuch: Leichte Low-Carb-Alternativen aus Gemüse und Obst Ali Maffucci



[**Download Das große Spiralschneider-Kochbuch: Leichte Low-C ...pdf**](#)



[**Online lesen Das große Spiralschneider-Kochbuch: Leichte Low ...pdf**](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das große Spiralschneider-Kochbuch: Leichte Low-Carb-Alternativen aus Gemüse und Obst Ali Maffucci

272 Seiten

Kurzbeschreibung

Gesunder Genuss statt Verzicht!

Nudeln und Reis aus Gemüse und Obst lassen sich ganz leicht mit dem Spiralschneider herstellen, sind kohlenhydratarm, sehr gesund und helfen beim Abnehmen.

Die erfolgreiche Bloggerin Ali Maffucci erklärt Ihnen für über 20 Gemüse und Obstsorten – von A wie Apfel über K wie Karotten oder Kohlrabi bis Z wie Zucchini –, was Sie jeweils bei der Verarbeitung beachten müssen, gibt genaue Informationen zu den Nährwerten und liefert auch gleich die passenden Rezepte, von der französischen Zwiebel-Linsen-Suppe über Sellerie-Spaghetti mit vegetarischen Linsen-Champignon-Bällchen bis zu Speiserüben-Risotto mit Pancetta und Schnittlauch.

Eine übersichtliche Kennzeichnung bei jedem Rezept zeigt Ihnen außerdem, welches Gericht vegan, vegetarisch, glutenfrei, Paléo oder laktosefrei ist und ob es sich schnell und ganz ohne Kochen oder als One-Pot-Gericht zubereiten lässt. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Alissandra Maffucci, die von jedem nur Ali genannt wird, hat amerikanisch-italienische Wurzeln und eine große Leidenschaft für Essen und Kochen. Als Ali den Spiralschneider für sich entdeckte, änderte sich ihr Leben. Sie nahm nicht nur mehr als 10 Kilo ab, sondern kündigte auch ihren Job, um sich voll und ganz der Kreation von leckeren und gesunden Gemüse-Rezepten widmen zu können. Ali hat den erfolgreichen Blog *Inspiralized* ins Leben gerufen und lebt in der Hauptstadt der Gourmets: New York City. Bei riva ist bereits ihr Buch *Inspiralisiert – Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse* erschienen.

Download and Read Online Das große Spiralschneider-Kochbuch: Leichte Low-Carb-Alternativen aus Gemüse und Obst Ali Maffucci #BVODQ2GIU7E

Lesen Sie Das große Spiralschneider-Kochbuch: Leichte Low-Carb-Alternativen aus Gemüse und Obst von Ali Maffucci für online ebookDas große Spiralschneider-Kochbuch: Leichte Low-Carb-Alternativen aus Gemüse und Obst von Ali Maffucci 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 Das große Spiralschneider-Kochbuch: Leichte Low-Carb-Alternativen aus Gemüse und Obst von Ali Maffucci Bücher online zu lesen. Online Das große Spiralschneider-Kochbuch: Leichte Low-Carb-Alternativen aus Gemüse und Obst von Ali Maffucci ebook PDF herunterladenDas große Spiralschneider-Kochbuch: Leichte Low-Carb-Alternativen aus Gemüse und Obst von Ali Maffucci DocDas große Spiralschneider-Kochbuch: Leichte Low-Carb-Alternativen aus Gemüse und Obst von Ali Maffucci MobipocketDas große Spiralschneider-Kochbuch: Leichte Low-Carb-Alternativen aus Gemüse und Obst von Ali Maffucci EPub