

Kurztext

Martina Kittler / Barbara Klein

Lupine

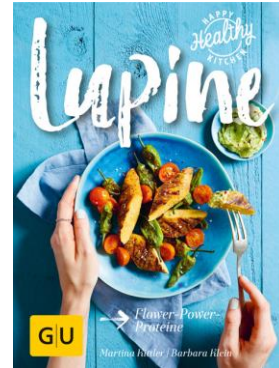
Flower-Power-Proteine

128 Seiten, mit ca. 70 Farbfotos

Format: 16,0 x 21,5 cm, Nicht definiert

4,99 € (D) / 4,99 € (A) / 7,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5940-3



Lange fristete die Lupine ein Schattendasein, doch jetzt blüht die Hülsenfrucht als wahre Superpflanze auf und gilt als einzigartige Neuentdeckung der Fitness-Küche: Die Lupine wird als DER Fleischersatz der Zukunft gehandelt. Vollkommen zu Recht! Lupine ist besonders eiweißreich, ökologisch wertvoll, vegan, low carb, fettarm, gentechnik-, laktose- und glutenfrei. Das soll der Pflanze erst einmal jemand nachmachen! Dieses Kochbuch hat sich die Lupine also wirklich mehr als verdient. Mit Happy Healthy Kitchen spielst Du Zukunftsmusik: Geh mit uns auf Entdeckungstour und hol Dir den topaktuellen Food-Trend nachhause. Wir verraten Dir, wie vielfältig Du Lupine verarbeiten kannst. Hier gibt es schlaue Fakten und ultimativ-gute Rezept-Ideen - 100 Prozent kreativ, 100 Prozent gesund, 100 Prozent lecker! Löffel vegane Eiscrème, back Low-Carb-Cakes oder schlürf Gain-Power-Smoothies. Alles supereasy zubereitet und lockerflockig gemacht. Und on top gibt es schöne Mood-Karten zum Verschenken. Lupine, we love you!