Kurztext

Inga Pfannebecker

Linsen, Kichererbsen & Co.

Eiweißpower Hülsenfrüchte

64 Seiten, mit ca. 55 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

8,99 € (D) / 9,30 € (A) / 11,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6460-5

Kleine Früchtchen mit mächtig viel Power – Bohnen, Linsen, Erbsen und Kichererbsen hatten schon immer das Zeug zum Lieblingsessen, denn sie sind die Wunderkinder von Mutter Natur: voll bioaktiver Gesundstoffe und hochwertigem Eiweiß und mit jeder Menge kreativem Potential für Teller und Schüssel. Der KüchenRatgeber Linsen, Kichererbsen & Co. holt aus den gesunden Powerkernchen alles raus, was Trend ist in der Küche: schnelle internationale Sattmachergerichte, die auch Anfängern leicht von der Hand gehen und richtig gute Laune machen, denn Hülsenfrüchte gehen sogar süß! Bei Kichererbsensalat mit Knusperhuhn, Nacho-Bowl mit BBQ-Bohnen oder Hummus in 5 neuen leckeren Varianten denkt niemand mehr an graues Erbswurstsuppen-Einerlei. Dazu gibt's einen Kochzeiten-Guide rund ums richtige Garen und die gesunde Zubereitung der kleinen Powerpakete. Linsen, Kichererbsen & Co. bietet preiswertes Superfood mit hohem Genussfaktor, inklusive Rezepte für Lupine und Sprossen!

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.