Autorenteam der TV-Sendereihe „Vegetarische Volksküche“
Vegane Volksküche

Extrait du livre

Vegane Volksküche
de Autorenteam der TV-Sendereihe „Vegetarische Volksküche“
Éditeur : Gabriele - Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b14911

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

MINESTRONE

Zutaten für 2 Portionen:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
1 Stück Sellerie
1 Kartoffel
2 Tomaten
1 gehäufter EL Tomatenmark
2 EL gekochte Kidney-Bohnen
1 Handvoll Nudeln
2 EL gehackte Petersilie
5 EL Olivenöl
Streuwürze
Salz
Pfeffer
500 ml Wasser

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in einem Topf in Olivenöl dünsten.
- Karotte, Sellerie und Kartoffeln ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln nach und nach dazugeben und mitbraten.
- Mit Wasser ablöschen und mit Streuwürze, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken.
- Die Bohnen und Nudeln hinzufügen und alles zugedeckt garen, bis die Nudeln al dente sind (ca. 8 Minuten).
- Zum Schluss die in Würfel geschnittenen Tomaten und die Petersilie dazugeben. Kurz köcheln lassen, bei Bedarf nachsalzen.

Serviertipp: Mit hellem Brot servieren.

www.vegane-volkskuche.de

Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
Herausgeber: Gabriele Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
Herausgeber: Gabriele Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

GURKEN-SMOOTHIE *mit Apfel und Holunderblüten-Sirup*

Zutaten für 2 Portionen:

1 Salatgurke
1 großer Apfel
250 ml Wasser
100 ml Holunderblütensirup

Zubereitung:

- Salatgurke in grobe Stücke schneiden; den Apfel vierteln, schälen und entkernen.
- Zusammen mit dem Wasser und dem Holunderblütensirup im Standmixer pürieren - fertig!

Variante:
Mit Erdbeeren oder Himbeeren, Apfel und Banane zubereiten: 250 g Erdbeeren, 1 Banane und 1 Apfel, (geschält, entkernt und geviertelt) mit ca. 200 ml Wasser im Standmixer pürieren.

Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
Herausgeber: Gabriele Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
Herausgeber: Gabriele Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Autorenteam der TV-Sendereihe „Vegetarische Volksküche“

Vegane Volksküche

Leckere Vorspeisen, Hauptspeisen, Desserts Schnell gemacht, schnell gekocht!

168 pages, relié
publication 2013

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr