Linda Louis
Getrocknete Köstlichkeiten

Leseprobe

Getrocknete Köstlichkeiten
von Linda Louis
Herausgeber: Stocker Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b19042

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

INHALTSVERZEICHNIS

FRAGEN ZUM TROCKNEN

Welche Methoden gibt es zum Trocknen von Lebensmitteln? 8

Was braucht weniger Energie: Ofen oder Dörrapparat ? ...., ... 6

Bei welchen Temperaturen sollte man trocknen, um die Nährstoffe zu erhalten? 8

Welche Nahrungsmittel sind roh genießbar? 8

CHIPS AUS GEMÜSE UND OBST

Luftig leichte Blütenblätter

Grundlagen und Ratschläge 12

Süßkartoffelchips mit Colombo 14

Speiserübenchips „Goldene Kugel" 14

Pikante Melanzanisticks 16

Grünkohlchips mit Senf 18

Popkorn aus Blumenkohl 19

Apfelrosen mit Lebkuchengeschmack 20

Rote-Rüben-Chips 20

Ananasscheiben im Kokoskleid 22

Kleine Baisers mit Erdbeerflocken 24

FRUCHTLEDER

Grundlagen und Ratschläge 28

Mangokörbchen mit Portulaksalat 32

Erdbeerrollen mit Kräutern und Ziegenkäse 34

Pavlova-Himbeertulpen 36

Kakisamosas mit Kokoscreme 38

Feigentaschen mit Pistazienfülle 40

Saure Kiwibänder 42

CRACKER

Knusprige Rohkost

Grundlagen und Ratschläge 46

Hokkaidocracker mit Kürbiskernen 50

Waldcracker 52

Mini-Aperitif-Pizzas 54

Indische Cracker mit Sesam 56

KEKSE UND MÜSLIRIEGEL

Getreide als Energiespender

Grundlagen und Ratschläge 60

Knuspermüsli mit Buchweizen 62

Elbenbrot-Ecken 64

Fruchtriegel mit Chiasamen 66

Saftige Kokoshappen mit getrockneten Aprikosen 68

Essenerbrot ..... ?0

Leseprobe von L. Louis, „Getrocknete Köstlichkeiten“
Herausgeber: Stocker Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Linda Louis

Getrocknete Köstlichkeiten

Gemüsechips, Fruchtleder, Obstcracker, Müsliriegel & Co.

72 Seiten, geb.
erschienen 2013

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de