



## **Dampfgaren Low Carb: 60 gesunde, schlanke und schnelle Rezepte**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Dampfgaren Low Carb: 60 gesunde, schlanke und schnelle Rezepte

*Ulli Zika*

**Dampfgaren Low Carb: 60 gesunde, schlanke und schnelle Rezepte** Ulli Zika

 [Download Dampfgaren Low Carb: 60 gesunde, schlanke und schn ...pdf](#)

 [Online lesen Dampfgaren Low Carb: 60 gesunde, schlanke und sc ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Dampfgaren Low Carb: 60 gesunde, schlanke und schnelle Rezepte Ulli Zika**

---

128 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Low Carb aus dem Dampfgarer: Gesund und schlank mit wenig Kohlenhydraten. Low Carb ein Zuviel an Kohlenhydraten steht im Verdacht, für eine Reihe von gesundheitlichen Problemen verantwortlich zu sein. Das motiviert immer mehr Menschen, den Kohlenhydratkonsum drastisch einzuschränken und den Anteil an Eiweiß und hochwertigen Fetten im täglichen Speiseplan zu erhöhen. Um die zugeführten Vitamine und Mineralstoffe zudem so schonend wie möglich zuzubereiten und Farben und Geschmack zu erhalten, ist Dampfgaren die Zubereitungsform der Wahl in der modernen Küche geworden. Bestseller Autorin Ulli Zika vereint die beiden Gesundheitstrends und bereitet wertvolle Low-Carb-Rezepte im Dampfgarer zu: Neben tierischem Eiweiß wie Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier stehen auch eine Reihe von pflanzlichen Proteinen wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Pilze im Mittelpunkt kombiniert mit einer Vielfalt an Gemüse oder Obst, mit Kräutern und Gewürzen sowie hochwertigen Fetten verfeinert. Von klassischer Hausmannskost bis zur kreativen Fusion-Küche: Der kulinarische Genuss steht immer im Vordergrund! Aus dem Rezeptteil: Rote-Rüben-Türmchen mit Forellentatar; Hühnerbrust in Kapern-Zitronen-Sauce; Bunter Miesmuscheltopf mit Kräutersauce; Bauernlinsentopf; Schweinsgulasch mit roten Linsen; Rotweinbirnen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Die Autorin Ulli Zika ist Ernährungsberaterin nach TCM und befasst sich seit vielen Jahren mit ganzheitlichen Ernährungskonzepten. Sie bietet umfassende Ernährungsberatung, Kochworkshops und Vorträge zum Thema Genuss und Gesundheit an.

Download and Read Online Dampfgaren Low Carb: 60 gesunde, schlanke und schnelle Rezepte Ulli Zika #O5B39K7P1IQ

Lesen Sie Dampfgaren Low Carb: 60 gesunde, schlanke und schnelle Rezepte von Ulli Zika für online ebookDampfgaren Low Carb: 60 gesunde, schlanke und schnelle Rezepte von Ulli Zika 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 Dampfgaren Low Carb: 60 gesunde, schlanke und schnelle Rezepte von Ulli Zika Bücher online zu lesen. Online Dampfgaren Low Carb: 60 gesunde, schlanke und schnelle Rezepte von Ulli Zika ebook PDF herunterladenDampfgaren Low Carb: 60 gesunde, schlanke und schnelle Rezepte von Ulli Zika DocDampfgaren Low Carb: 60 gesunde, schlanke und schnelle Rezepte von Ulli Zika MobipocketDampfgaren Low Carb: 60 gesunde, schlanke und schnelle Rezepte von Ulli Zika EPub