



## **Quinoa for fit: Das proteinreiche Superfood**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Quinoa for fit: Das proteinreiche Superfood

*Veronika Pichl*

**Quinoa for fit: Das proteinreiche Superfood** Veronika Pichl

2016 Illustrationen [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet zwei 640 Hauswirtschaft und Familienleben ]

 [Download Quinoa for fit: Das proteinreiche Superfood ...pdf](#)

 [Online lesen Quinoa for fit: Das proteinreiche Superfood ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Quinoa for fit: Das proteinreiche Superfood Veronika Pichl

---

96 Seiten

Kurzbeschreibung

Quinoa – das proteinreiche Superfood aus Südamerika

Das Korn der Inka kann auf vielfache Weise zubereitet werden und enthält reichlich Protein, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien und viele andere hochwertige Nährstoffe – ein echtes Powernahrungsmittel also. Außerdem ist Quinoa glutenfrei und damit für alle geeignet, die nach einer leckeren Alternative zu Brot, Nudeln und Co. suchen.

Aus den kleinen Wunderkörnern lassen sich vollwertige und leckere Hauptspeisen, Brot, herz hafte Suppen, bunte Salate und Gebäck sowie süße Desserts zaubern, die für Freude und Genuss beim Essen sorgen.

Dieses Buch bietet Ihnen neben umfangreichen Informationen zum Powerkorn Quinoa mehr als 45 Rezepte, von süßen Waffeln über einen scharfen Quinoa-Avocado-Salat bis zum Burger mit selbst gemachtem Curryketchup. Zahlreiche Rezepte sind auch für die vegane Küche geeignet. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Veronika Pichl, Jahrgang 1980, schreibt Ratgeber zu den Themen Abnehmen, Ernährung, Bewegung und Glücklichein. Die Autorin gründete 2014 den Abnehmguru-Verlag und betreibt einen Blog rund um das Thema Chia-Samen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern in Thalmässing im Nürnberger Land.

Download and Read Online Quinoa for fit: Das proteinreiche Superfood Veronika Pichl #4GLK1E7CB5A

Lesen Sie Quinoa for fit: Das proteinreiche Superfood von Veronika Pichl für online ebook  
Quinoa for fit: Das proteinreiche Superfood von Veronika Pichl 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 Quinoa for fit: Das proteinreiche Superfood von Veronika Pichl Bücher online zu  
lesen. Online Quinoa for fit: Das proteinreiche Superfood von Veronika Pichl ebook PDF  
herunterladen Quinoa for fit: Das proteinreiche Superfood von Veronika Pichl Doc Quinoa for fit: Das  
proteinreiche Superfood von Veronika Pichl Mobipocket Quinoa for fit: Das proteinreiche Superfood von  
Veronika Pichl EPub