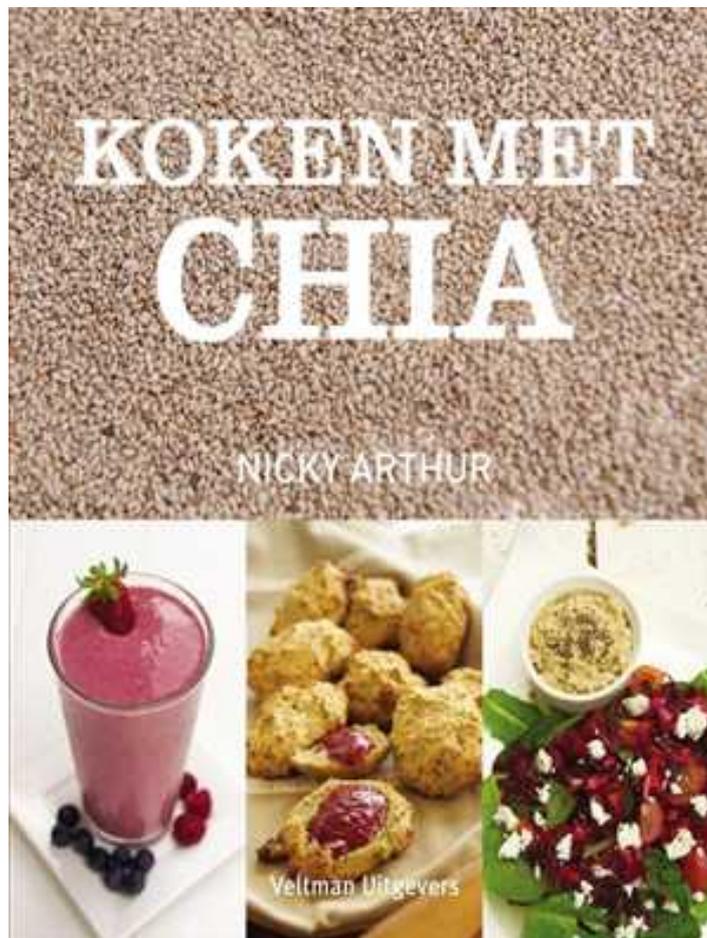


## Koken met chia PDF

Nicky Arthur



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: Nicky Arthur  
ISBN-10: 9789048310494  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2811 KB

## **OMSCHRIJVING**

Ontdek de vele voordelen van chiazaad! Chiazaad bevat essentiële mineralen en is de rijkste plantaardige bron van omega 3, proteïnen en voedingsvezels. Chiazaad is een waar superfood vol onmisbare voedingsstoffen. In dit boek ziet u hoe u chiazaad in uw dagelijks eten kunt verwerken. Wie zuivel- of glutenvrij eet of op de lijn let, kan ook uit de voeten met dit boek. Aan de hand van talloze eenvoudig te bereiden recepten laat Nicky Arthur u zien hoe u de heerlijkste, supergezonde ontbijt- en lunchgerechten, avondmaaltijden, drankjes en desserts kunt maken met chia.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Prachtige chia pudding in een weckglaasje, waarbij ik de onderste laag schuin in het glas heb laten stollen. Chiazaad echt geweldig spul voor een dessert.

Ik ben op dit moment bij mijn man Joshua en zijn familie, Anne, Pete en Ben. Anne is een prinses in de keuken wat betreft het maken van onder andere allerlei crackers ...

Hét recept voor de ultimate chocolate chip kookies! Stap 1/ Verwarm de oven voor op 190° C. Mix de bloem met het bakpoeder in een kom...

## KOKEN MET CHIA

[Lees verder...](#)