

Koken met granen PDF

Laura Agar Wilson



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: Laura Agar Wilson

ISBN-10: 9789089896643

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1588 KB

OMSCHRIJVING

Ontdek de kracht van granen in meer dan 150 makkelijke, gezonde en heerlijke recepten! Graan is de verzamelnaam voor het zaad van diverse grassen. Het is voedzaam, zit boordevol vitaminen, proteïnen en mineralen en is ook nog eens een bron van vezels. Rijst, tarwe, spelt en haver zijn bij iedereen bekend, maar in Koken met granen komen ook de minder bekende soorten, zoals freekeh, farro, sorghum, kamut en vele andere granen aan bod. - 'Probeer ook eens' geeft bij een aantal recepten een goed alternatief - Van elk graan informatie waar het gezond voor is - Veel van de recepten zijn glutenvrij - De gerechten maak je met de stap-voor-stap beschrijving Van voedzame soepen, vrolijke roerbakschotels tot zoet, zoeter, zoetst, deze recepten van Laura Agar Wilson maken graan gewoon lekker.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Ik ben weer aan de kook geweest met spelt. Spelt is een graan, net zoals tarwe, rogge, rijst en maïs dat zijn. ... Niet zo zin om te koken (...) 2.

Vind jij het interessant om je te verdiepen in wat natuurvoeding inhoudt... deze kennismaking met een andere manier van koken is een 'eye-opener'.

Het koken en voorweken van duivenvoer wordt zo duidelijk mogelijk uitgelegd. ... Neem een grote pan en doe het duivenvoer erin met ruim water, ...

KOKEN MET GRANEN

[Lees verder...](#)