



## Lupine: Flower-Power-Proteine (Happy Healthy Kitchen)

*Martina Kittler, Barbara Klein*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Lupine: Flower-Power-Proteine (Happy Healthy Kitchen)** Martina Kittler, Barbara Klein

2017 circa 70 Fotografien [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet 640 Hauswirtschaft und Familienleben ]

 [Download Lupine: Flower-Power-Proteine \(Happy Healthy Kitchen\) ...pdf](#)

 [Read Online Lupine: Flower-Power-Proteine \(Happy Healthy Kitchen\) ...pdf](#)

# **Lupine: Flower-Power-Proteine (Happy Healthy Kitchen)**

*Martina Kittler, Barbara Klein*

**Lupine: Flower-Power-Proteine (Happy Healthy Kitchen)** Martina Kittler, Barbara Klein

2017 circa 70 Fotografien [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet 640 Hauswirtschaft und Familienleben ]

## Downloaden und kostenlos lesen **Lupine: Flower-Power-Proteine (Happy Healthy Kitchen) Martina Kittler, Barbara Klein**

---

**Happy-Healthy-Kitchen: Eiweißwunder Lupine** Wer auf Tierisches verzichtet, braucht eine gute Alternative – Lupinen sind für Veganer und Vegetarier der perfekte Eiweißlieferant. Sie versorgen Dich mit essenziellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die sonst zum Beispiel in Fleisch stecken. Dazu sind Lupinen auch noch low carb, fettarm, gluten- und laktosefrei. Und aus ökologischer Sicht kannst Du sie guten Gewissens verarbeiten.

**Lupinen-Rezepte: Lupinen-Filet lecker zubereiten** Neben Tofu, Tempeh und Seitan sind auch Lupinenfilets für Vegetarier und Veganer ein super Sattmacher. Clever gewürzt, kannst Du daraus zum Beispiel ein leckeres Abendessen zaubern: Wir marinieren die Lupinenfilets mit Thymian, Salz, Pfeffer und Honig, braten sie in der Pfanne und reichen sie zu einem Spargel-Erdbeer-Salat. Auch lecker: Lupinenfilets mit Sesamhülle. Was es dazu gibt? Das liest Du im Happy-Healthy-Kitchen-Kochbuch „Lupine“ von GU.

**Lupinen-Rezepte: Lupinen-Pfannkuchen selber machen** Als Fitmacher-Frühstück gibt's bei uns „Bananen-Pancakes mit Feigen-Mokkasauce“. Das Lupinenmehl versorgt Dich mit einer gehörigen Portion Proteine und macht super satt. Die amerikanischen Pfannkuchen à la Happy-Healthy-Kitchen sind in 30 Minuten ganz easy zubereitet.

**Lupinen-Rezepte mit Rohkost** Du legst Wert auf Rohkost-Ernährung? Dann sind die „Sommerrollen mit Rohkost und Lupine“ oder unsere „Gemüsesticks mit scharfem Lupinendip“ tolle Snacks für Dich.

**Lupinen-Rezepte: Drinks und Sweets** Die nussig schmeckenden Lupinen können Dir das Leben richtig versüßen. Unser Favorit: „Frozen Lupinen-Joghurt mit Himbeeren“. Für diese coole Köstlichkeit verwenden wir eine Lupinen-Joghurtalternative, frische Früchte und toppen das Ganze mit Zartbitterschokolade. Hmmmmm! Lust auf Lupinen bekommen? Dann leg los! In Happy-Healthy-Kitchen „Lupine“ findest Du alle Rezepte zum Nachkochen. Wir zeigen Dir sogar, wie Du selbst Lupinensprossen ziehst oder einen Lupinendrink machst. Viel Spaß! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Martina Kittler ist bewährte GU-Autorin und arbeitete zuletzt an den Titeln "Familien-Kochbuch" und "Das Kochbuch" mit.

Download and Read Online **Lupine: Flower-Power-Proteine (Happy Healthy Kitchen) Martina Kittler, Barbara Klein #BW9FR0A8MNC**

Lesen Sie Lupine: Flower-Power-Proteine (Happy Healthy Kitchen) von Martina Kittler, Barbara Klein für online ebook  
Lupine: Flower-Power-Proteine (Happy Healthy Kitchen) von Martina Kittler, Barbara Klein  
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  
Lupine: Flower-Power-Proteine (Happy Healthy Kitchen) von Martina Kittler, Barbara Klein Bücher online zu lesen.  
Online  
Lupine: Flower-Power-Proteine (Happy Healthy Kitchen) von Martina Kittler, Barbara Klein ebook PDF  
herunterladen  
Lupine: Flower-Power-Proteine (Happy Healthy Kitchen) von Martina Kittler, Barbara Klein  
Doc  
Lupine: Flower-Power-Proteine (Happy Healthy Kitchen) von Martina Kittler, Barbara Klein  
Mobipocket  
Lupine: Flower-Power-Proteine (Happy Healthy Kitchen) von Martina Kittler, Barbara Klein  
EPub