

# Bok: De magiske bønnene

Bok: De magiske bønnene

9120

Ingen forbindelse

En klok kokebok som viser deg hvordan du kan bruke mer bønner i matlagingen, med lekre og inspirerende fargebilder av alle oppskriftene.

«De magiske bønnene» er en kokebok som kan forandre livet ditt. Bønner har en positiv innvirkning på helsen. Det er en mettende og sunn proteinkilde som kan berike hverdagen din! Bønner er en magisk matvare, med egenskaper langt utover å bare fylle magen. I denne kloke kokeboka lærer du deg mange forskjellige retter, små som store, sånn at du kan bruke bønner oftere. Det vil kroppen din takke deg for!

Er du opptatt av å redusere kjøttforbruket eller ønsker et fargerikt og spennende innslag på tallerkenen er dette boka for deg.

Boka har lekre, inspirerende fargebilder av alle oppskriftene.

&nbsp;

Boka «De magiske bønnene» er skrevet av Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson og Birgitta Höglund og er delt inn i flere deler:

Bakgrunn

Prebiotika

Probiotika

Tarmfloraens påvirkning på vår psykiske helse

Bløtlegging av bønner

Birgittas historie med bønner

Oppsummering

Tips om bønner

Birgittas tips og triks ved bønnekoking

&nbsp;

Oppskriftsdel:

Fra grønnsaksriket

Fra sjø og hav

Fra skog og mark

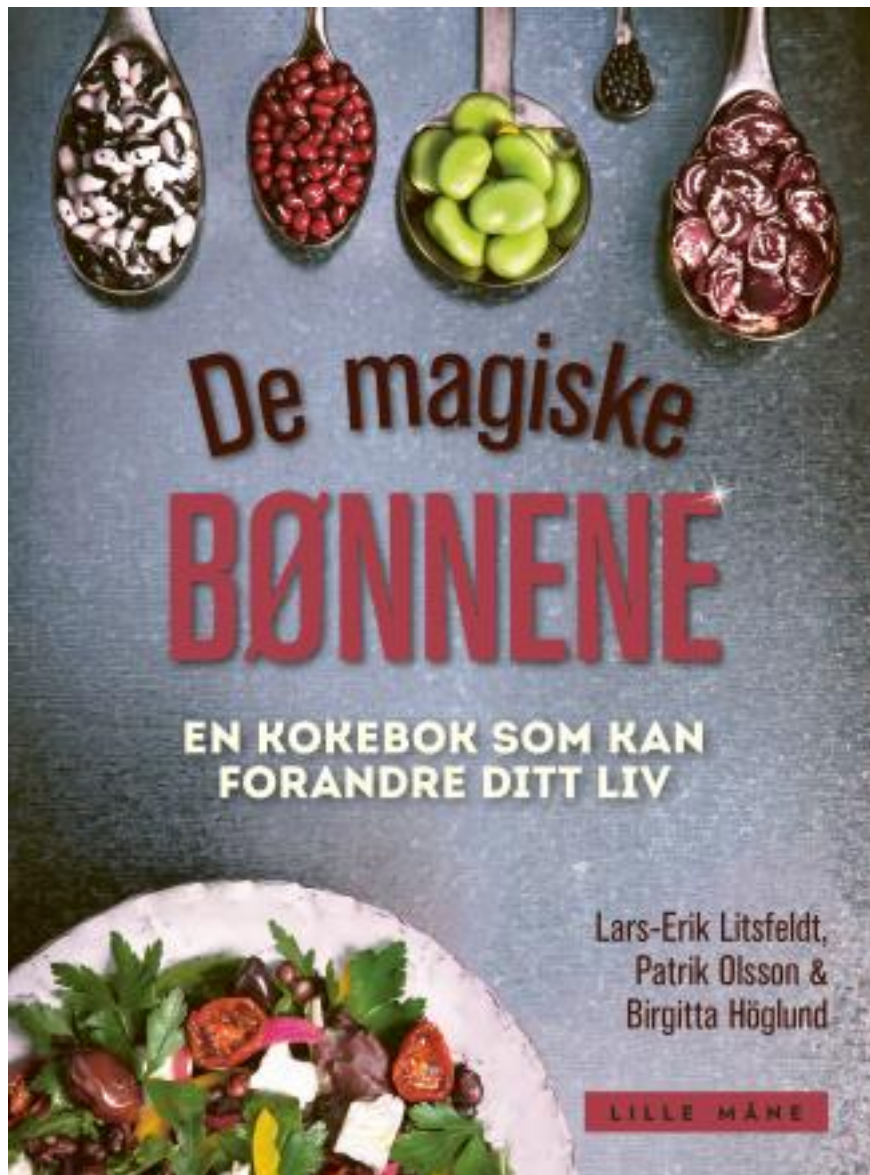
Energirikt fra bakeriet

Grønne, velsmakende tilbehør (sauser, salater, rører)

Proteinrike drikker

Melkesyregjæret/fermentert

Når enden er god, er allting godt



Pris:kr 329,00  
kr 279,00  
:Du sparer kr 50,00 ( 15.197 % ):

Nei