

Buchinformation

Ute-Marion Wilkesmann

Am besten vegetarisch mit der Thermo-Küchenmaschine

168 Seiten, 19 x 24,5 cm

Ca. 200 Farbfotos

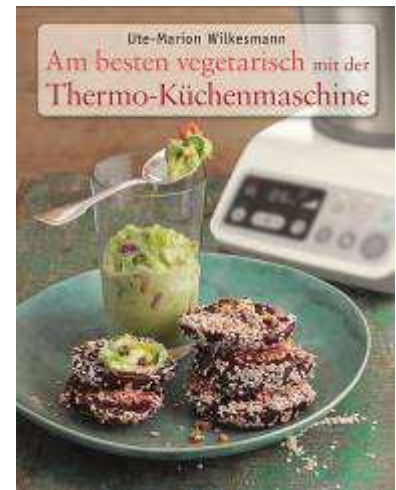
durchgehend vierfarbig

Hardcover

h.f.ullmann publishing

EUR 14,95

h.f.ullmann



Vegetarisch und gesund essen – Am besten mit einer Thermo-Küchenmaschine

Die vegetarische, vegane und vollwertige Küche wird immer beliebter, und auch Thermo-Küchenmaschinen wie der Thermomix® erfreuen sich einer stetig wachsenden Fangemeinde. Wie gut sich eine solche Küchenmaschine vor allem für gesunde, vollwertige Gerichte einsetzen lässt, zeigt das neue Kochbuch „Am besten vegetarisch mit der Thermo-Küchenmaschine“.

Ute-Marion Wilkesmann gehört zu den Experten der Vollwerternährung. Seit über zehn Jahren bereitet sie ihre Rezepte mit Vorliebe mit einer **Thermo-Küchenmaschine** zu. In ihrem neuen Kochbuch „Am besten vegetarisch mit der Thermo-Küchenmaschine“ kombiniert sie nun ihre Kocherfahrungen und bietet über 100 Rezepte, die für jede Thermo-Küchenmaschine geeignet sind.

Die leckeren und abwechslungsreichen Rezepte basieren alle auf Grundzutaten, die durchweg unkompliziert und schnell mit Thermo-Küchenmaschinen, aber zum Teil auch schon mit einfachen Mixern herzustellen sind. Die schonende Zubereitung garantiert dabei den vollen Gehalt an wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Aromen. Die Vielfalt der Rezepte reicht von einem Getreide-Frühstück, einer Gemüsepizza oder Gerichten mit gekochtem Gemüse, wie zum Beispiel Quinoa mit Butternuss oder Rosenkohlpüree mit Süßkartoffelpommes bis hin zu Kräuterseitlingen. Zusätzlich machen Frischkost-Rezepte wie gefüllte Avocado oder Sellerie-Guacamole Lust auf die tägliche Portion Rohkost.

Und für Naschkatzen hält die Ernährungsexpertin in einem eigenen Kapitel süße Verführungen vom Schokoladenpudding über eine Apfel-Polenta bis hin zum selbst gemachten Eis bereit. Alle Rezepte haben zusätzlich ein Info-System für die Mixeranwendungen. Ute-Marion Wilkesmann wird mit diesem Kochbuch nicht nur ihre Fans, sondern alle Thermo-Küchenmaschinen-Besitzer begeistern.

Ute-Marion Wilkesmann ist in der "Vollwertszene" eine bekannte Expertin. Äußerst erfolgreich betreibt sie auch ihre eigene Website und ihren eigenen Blog. Seit über zehn Jahren ist sie eine begeisterte Nutzerin von Thermo-Küchenmaschinen und weiß deren Stärken für ihre Rezepte einzusetzen.

Bitte senden Sie nach erfolgter Rezension einen Beleg an:

h.f.ullmann publishing GmbH

Steffi Brune

Birkenstr. 10

D - 14469 Potsdam

Tel. : +49 (0) 331 23 624-149

Fax : +49 (0) 331 23 624-200

Mail: presse@ullmannmedien.com

Internet: www.ullmannmedien.com