

Algen

Das gesunde Gemüse aus dem Meer: kreativ zubereitet, ob als Smoothie, Suppe, Salat, Pasta oder Kuchen

Gebundene Ausgabe
Kirstin Knufmann

25,00 €
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

KOSMOS



- Ausgezeichnet mit der Gold-Medaille des GAD in der Kategorie "Obst, Gemüse, Kräuter" 2016.
- Algen – das Nahrungsmittel der Zukunft.
- Gesunde und ressourcenschonende Ernährung.
- Alle wichtigen Infos und über 60 Rezepte mit dem Powerfood.

261x198x17mm (LxBxH)

1. Auflage 2016

Umschlag/Ausstattung: 60 Farbfotos, 1
Farbzeichnungen, Bindeart: laminiertes
Pappband

Seiten: 128

EAN: 9783440150931

Art.-Nr.: 15093

Produktinformationen "Algen"

Powerfood Algen: gesund, reich an hochwertigem Eiweiß und wertvollen Nährstoffen, viele Ballaststoffe, kaum Fett und wenig Kalorien. Nicht ohne Grund stehen Algen in der asiatischen Küche täglich auf dem Speiseplan: für Suppen, Salate, zum Einwickeln von Sushi-Röllchen, gekocht, gebraten oder eingelegt, getrocknet als Würzmittel oder als Knabber-Snack. Nicht nur in der veganen und Rohkost-Ernährung gewinnen sie auch bei uns zunehmend an Bedeutung als Lebensmittel. Alle wichtigen Infos und über 60 Rezepte mit dem Powerfood.

Über den Autor

Kirstin Knufmann

Kirstin Knufmann, Fotografin, Autorin und Rohkostpionierin, hat lange in Barcelona, New York und Los Angeles gelebt. Schon als Kind lernte sie auf dem großelterlichen Bauernhof den nachhaltigen Anbau von Obst, Gemüse und Kräutern kennen und schätzen. Ihr Thema ist die gesunde vegane Ernährung. Si...

[Mehr zum Autor](#)