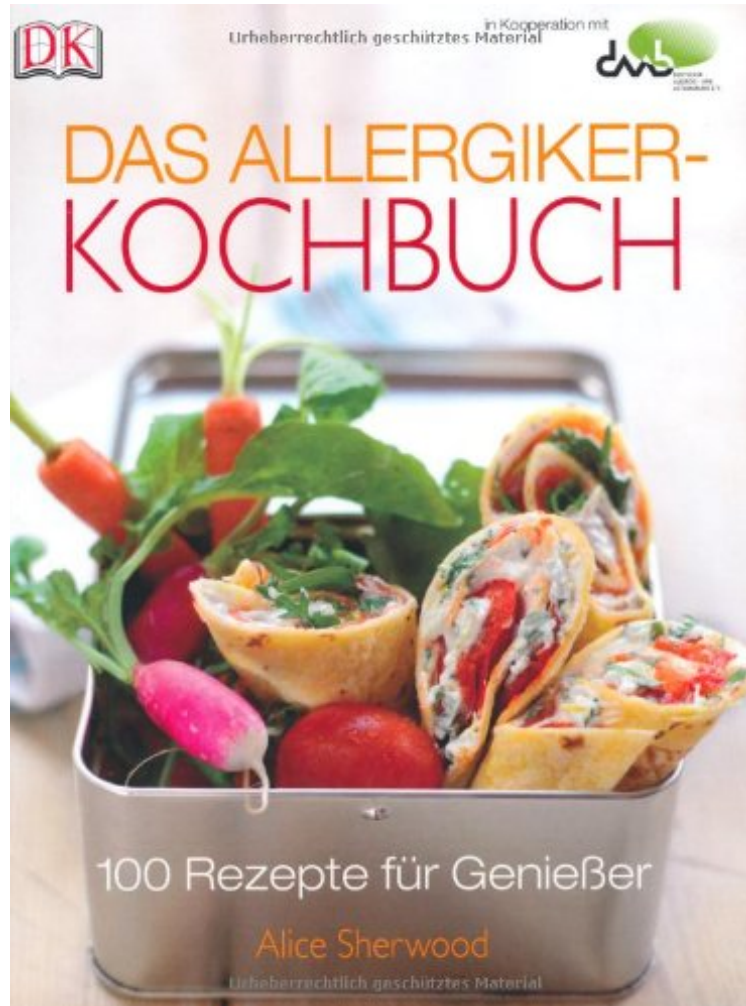


[Free pdf] Das Allergiker-Kochbuch: 100 Rezepte fr Genieer

## Das Allergiker-Kochbuch: 100 Rezepte fr Genieer

Von Alice Sherwood

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #373244 in BcherVerffentlicht am: 2008-01Abmessungen: 9.53 x .91b x 7.48l, Einband: Gebundene Ausgabe224 Seiten | File size: 72.Mb

**Von Alice Sherwood : Das Allergiker-Kochbuch: 100 Rezepte fr Genieer** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Allergiker-Kochbuch: 100 Rezepte fr Genieer:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Reingefallen....Von Sabine PankertIch habe mir dieses Buch gekauft, da ich weder Gluten noch Milch, Ei oder Soja vertrage. In der Hoffnung, dass mir das Buch neue Ideen fr einen abwechslungsreichen Speiseplan gibt und begeistert von den toll klingenden Gerichten habe ich mich sehr darauf gefreut. Bin leider sehr entuscht, denn viele Rezepte sind eigentlich ganz normale Rezepte wie aus einem ganz normalen Kochbuch jeweils mit einer Zubereitungs"alternative" fr z.B. "milcheiweifrei", "glutenfrei", "eifrei" etc. Wenn ich dann allerdings als Vorschlag bekomme: "Nehmen Sie statt der sauren Sahne dieselbe Menge milcheiweifreie saure Sahne" oder "Ersetzen Sie den Mozzarella durch einen milchweifeifreien mozzarellahnlichen Schmelzke" (?) fhle ich mich ziemlich verpelt. Dafr brauche ich kein

Allergikerkochbuch. Dann kann ich auch mein herkömmliches nehmen und "einfach" alles Kritische ersetzen...Ich kann dieses Buch leider nicht empfehlen, wenn man mehrere Unverträglichkeiten hat. Dann muss man nämlich fast die ganze Zutatenliste ersetzen. 8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Endlich! Trotz Einschränkungen lecker und genussvoll kochen Von Soulfood Dieses Buch macht Mut! Für uns war es nach Wochen der Frustration was überhaupt noch essbar ist, endlich die Erleichterung und Gewissheit, ja es geht! Bei einigen Unverträglichkeiten wie z.B. Gluten sind die Umstellungen und Geschmacksanpassungen schon recht extrem und gewohnungsbedürftig. Auch Zubereitungsgewohnheiten (z.B. bei Brot und Kuchen) ändern sich. Dieses Buch geht entspannt mit der Situation um und gibt für jede Unverträglichkeit Möglichkeiten von Ersatzstoffen und evtl. weiteren Anpassungen. Toll! Hat 10 Sterne verdient! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilfreich, vor allem zu Beginn einer Ernährungsumstellung und der Suche nach allergiefreundlichen Ersatzprodukten Von Kunde Nach der Neurodermitis Diagnose meines Kindes habe ich komplett unsere Ernährungsgewohnheiten umgeworfen und koche seit dem allergiefreundlich. Wir verzichten auf Ei, Kuhmilch und Weizen und haben alle Produkte mit diesen Inhaltsstoffen ausgetauscht. Sehr gut an diesem Buch gefällt mir der Aufbau und die vielen Tipps zu Ersatzprodukten. Wie ersetze ich Eier, Milch, Weizen oder Nüsse in Rezepten - die Informationen dazu in diesem Kochbuch haben mir sehr geholfen, vor allem Backen ohne Ei war eine große Herausforderung für mich. Die Autorin stellt immer ein Rezept vor und bietet dem Leser dann passende, allergiefreundliche Rezept-Alternativen für die von ihr verwendeten Zutaten an.

Kurzbeschreibung Endlich wieder Spaß am Essen! Mit den über 100 leckeren Familienrezepten aus diesem Buch wird es kinderleicht, abwechslungsreich und sicher allergiefrei zu kochen. Als erstes Allergikerkochbuch überhaupt erläutert der innovative Band zu jedem Gericht mehrere Zubereitungsmöglichkeiten. So kann man wahlweise eines oder mehrere der häufigen Allergene Eier, Milch, Gluten oder Nüsse weglassen, ohne den Geschmack zu verfälschen - ideal für Familien, in denen verschiedene Allergien vorkommen, und für Allergiker mit mehreren Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Farbige Symbole zeigen auf einen Blick, welche Variante sich für welche Allergie eignet und geben so Sicherheit beim Kochen. Ein zusätzlicher Informationsteil gibt wertvolle Tipps für den Umgang mit der Allergie im Alltag, die Prüfung von Inhaltsstoffen, Essen außer Haus und Allergien bei Kindern. Geprüft und empfohlen vom Deutschen Allergie- und Asthmabund DAAB.