

LeAnne Campbell

Das offizielle Kochbuch zur China Study

Leseprobe

[Das offizielle Kochbuch zur China Study](#)

von [LeAnne Campbell](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b18801>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





Seite 55



Seite 47



Seite 81



Seite 66



Seite 114

INHALT

INHALT

Vorwort	10
Einführung	12
Mein Weg zur veganen Ernährung	12
Vegane Ernährung für Kinder	18
Die unendliche Vielfalt der pflanzlichen Nahrungsmittel	21
Die Zubereitung gesunder, köstlicher Mahlzeiten	26
Planung	26
<i>Erhalt der Nährstoffe: Sorgfältige Lagerung und Zubereitung der Nahrungsmittel</i>	27
<i>Weniger Fett, Zucker und Salz</i>	29
Umstellung auf eine vegane Ernährung	31
<i>Industriell verarbeitete und tierische Nahrungsmittel</i>	31
<i>Der Austausch: Ersatzprodukte für Rezepte auf rein pflanzlicher Basis</i>	33
Küchenutensilien	36
Auf die Plätze, fertig, los	37

BROT & MUFFINS

Bananen-Streusel-Muffins	43
Brombeer-Zitronenküchlein	44
Kürbis-Muffins	47
Maisbrot	48
Zitronen-Mohn-Muffins	51
Rosinen-Walnuss-Brot	53
Kräuterbrot	55
Cranberry-Brot ohne Fett	56
Apfelbrot	57

© des Titels »Das offizielle Kochbuch zur China Study« (ISBN 978-3-868883-526-7)
 2015 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

FRÜHSTÜCKSGERICHE

Blaubeerkuchen	61
Bratkartoffeln mit Gemüse	62
French Toast	65
Crêpes mit Obstfüllung.	66
Smoothies	68
Großmutter's Haferbrei	70
Bananenpfannkuchen	71
Müsli	72
Granola	75
Burritos	76
Kürbispfannkuchen.	79
Rührtofu	81
Apfeltaschen	83



Seite 65



Seite 118



Seite 250

VORSPEISEN & SALATE

Brokkolisalat	86
Schwarzaugenbohnen-Salat	89
Selleriesalat mit Oliven	91
Bohnen-Ceviche	92
Krautsalat	95
Couscous-Salat	96
Gurken-Dip	99
Aztekensalat	100
Kartoffelsalat	103
Tomaten-Avocado-Salat mit Nudeln	105
Griechischer Salat mit Nüssen.	106
Zitronen-Tahini-Quinoa-Salat.	109
Salat-Wraps	111
Mayonnaise	112
Mexikanischer Yamswurzelsalat	113
Samosas	114
Sesam-Nudelsalat	116
Südstaatenalat	118



Seite 144



Seite 79

© des Titels »Das offizielle Kochbuch zur China Study« (ISBN 978-3-86883-526-7)
 2015 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

SUPPEN

Aztekensuppe	123
Kokos-Mais-Suppe	124
Dominikanischer Bohneneintopf	127
Sauerkrautsuppe	129
Herzhafter Eintopf	131
Linsensuppe	132
Dreierlei Bohnensuppe	135
Pilzsuppe	137
Kürbissuppe	138
Tomaten-Tortilla-Suppe	139
Thai-Erdnuss-Suppe	140

SANDWICHS

Veggie-Baguettebrötchen	144
Veganes Eiersandwich	145
Spinat-Kichererbsen-Burger	147
Granola-Wraps mit Obst	148
Hummus-Wraps	150
Kichererbsen-Sandwich	153
Baguette mit Pekannussbällchen	154
Thymian-Champignon-Sandwich	155
Tostadas	156
Thai-Wraps	159
Tomaten-Sandwich mit Basilikum-Pesto	160
Veggie-Fajitas	163

HAUPTGERICHTE

Afrikanisches Gemüse	167
Spargel-Crêpes	168
Gebackene Tomaten mit Couscous-Füllung	171

Burger-Salat	172
Dominikanische Bohnen	174
Bulgur-Eintopf	176
Kokos-Curryreis	177
Auberginenaufauf	178
Champignons mit Spinatfüllung	180
Süßkartoffel-Enchiladas	181
Pasta mit Chili	183
Fettuccine mit Brokkoli und Cashew-Sauce	185
Tomatillo-Mais-Eintopf	186
Linsen mit Spinat	189
Lauch-Quiche	191
Makkaroni mit Kürbis	193
Pasta alla Marinara	195
Masala-Kichererbsen-Curry	196
Polenta mit Reis und Bohnen	199
Pasta mit Gemüse und Nüssen	200
Kürbis-Gnocchi mit italienischer Gemüsesauce	203
Gemüseaufauf mit frischem Spinat	205
Marokkanische Auberginen	206
Calzone	207
Spaghettikürbis mit Tomaten	208
Tomatillo-Tortilla-Aufauf	211
Gemüselasagne	213
Gemüseintopf mit Klößen	214
Zucchini-puffer vom Blech	215

BEILAGEN

Paprikaschoten mit Mais und Basilikum	219
Rote Bete mit grünem Blattgemüse	220
Karibischer Bohnenreis	223
Karottenaufauf	225
Grüne Bohnen mit Koriander	226

© des Titels »Das offizielle Kochbuch zur China Study« (ISBN 978-3-86883-526-7)
 2015 by riva-verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Cranberry-Apfelmus	229
Blumenkohl mit Sahneseuce	230
Äthiopisches Gemüse	231
Grüne Bohnen mit Knoblauch und Pilzen	232
Linsen mit grünem Blattgemüse	234
Blitzschneller Butternusskürbis	236
Grüne Bohnen und Kartoffeln	238
Schmortomaten	239
Grünkohl mit Kartoffeln	241
Zweifach gebackene Südstaaten-Kartoffeln	242
Succotash	245



Seite 153



Seite 236

DESSERTS

Dattel-Obst-Kuchen	249
Gestürzter Apfel-Ingwer-Kuchen	250
Veganer Käsekuchen mit Nussboden	253
Schokoladen-Bananen-Kuchen	254
Kokos-Mango-Pudding	257
Erdbeerkuchen	259
Geeiste Bananencreme	260
Fruchtpudding	261
Nussboden	262
Ananas-Kirsch-Kuchen	263
Schokoladenpudding mit Minze	264
Beerenauflauf mit Kruste	267
Erdnussriegel	269
Kokos-Haferkekse	270
Schokoladenkuchen	272
Kürbiskuchen	273



Seite 242



Seite 211

ANHANG

Nahrungsmittelsymbole	276
Über die Autorin	277
Stichwortverzeichnis	278



Seite 253

© des Titels »Das offizielle Kochbuch zur China Study« (ISBN 978-3-86883-526-7)
 2015 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



LeAnne Campbell

[Das offizielle Kochbuch zur China Study](#)

Über 120 vegane Rezepte

288 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

www.unimedica.de