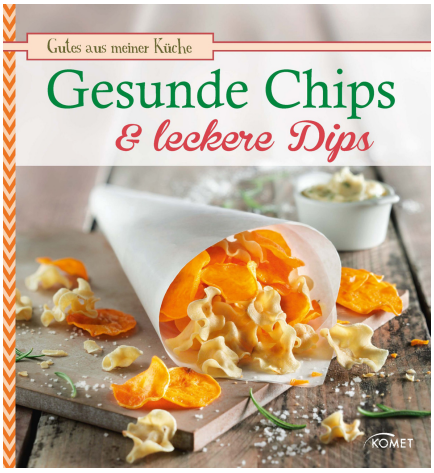
Gesunde Chips & leckere Dips

Knuspern und knabbern ohne Reue auf natÃ¼rliche Weise



- Ãœber 40 abwechslungsreiche Rezepte fÃ¼r Chips, Cracker, Kekse, KnabbernÃ¼sschen und sÃ¼ÃŸes Fruchtleder aus natÃ¼rlichen Zutaten wie GemÃ¼se, Obst, NÃ¼ssen, Samen und Getreide
- Alle Chips und Cracker gelingen auch im Backofen
- Jedes Rezept mit brillantem Foto
- Informative Einleitung mit Tipps zur richtigen Zubereitung und der Verwendung passender Zutaten

Ein gemÃ¼tlicher Fernsehabend ohne Knabbereien macht nur halb so viel SpaÃŸ, aber der Griff zu handelsÃ¼blichen Chips, Crackern und NÃ¼sschen verdirbt durch zu viel Fett, Salz und Zucker im Nachhinein die Laune. Mit dieser abwechslungsreichen Rezeptsammlung kÃ¶nnen Sie endlich unbeschwert pikante und sÃ¼ÃŸe Naschereien anbieten. Aus natÃ¼rlichen Zutaten wie GemÃ¼se, Obst, NÃ¼ssen, Samen und Getreide lassen sich knusprige Chips, aromatische Kekse und Cracker, wÃ¼rzige KnabbernÃ¼sschen und sÃ¼ÃŸes Fruchtleder herstellen. Ob getrocknet, gebacken oder gerÃ¶stet, diese Knabbereien machen nicht nur Appetit, sondern behalten durch schonende Zubereitung auch alle guten Inhaltsstoffe.

Knuspern Sie mit gutem Gewissen SÃ¼ÃŸkartoffel- und Pastinakenchips, GrÃ¼nkohlchips ungarisch, Walnuss-Tomaten-Oliven-Cracker, Rosmarin-Shortbread, gerÃ¶stete Kichererbsen oder Honig-Senf-Cashews. Dazu gibt es ein Extrakapitel mit vielen verschiedenen Dips, die zu den Knabbereien gereicht

werden kÃ¶nnen. Und fÃ¼r alle, die auf GummibÃ¤rchen nicht verzichten mÃ¶chten, gibt es leckere Fruchtleder aus pÃ¼riertem Obst.

Zielgruppe:
Alle, die gesundheitsbewusst knabbern wollen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

96 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-7662-5
3,99 EURO