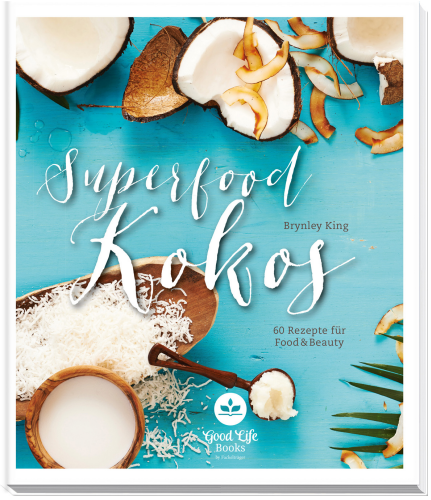
Brynley King

Superfood Kokos

Vielseitig und gesund - Food & Beauty

Kokos - der neue Superstar



- 60 vegetarische Rezepte für Frühstück, Drinks, Salate, Currys, Saucen und Desserts
- Trendthema Kokos
- Zahlreiche Tipps und Rezepte für Kosmetika und Haushalt

Kokos kann nahezu alles! So vielseitig und gleichzeitig gesund ist kaum ein anderes Superfood. Neben der ganzen Kokosnuss und der bekannten Kokosmilch gibt es Kokosmus, Kokosmehl, Kokosblütenzucker, Kokosraspel und last but not least Kokosöl. Die Produkte sind nicht nur lecker, sie machen von innen und außen schön und bieten gerade in der veganen und vegetarischen Küche ganz neue kulinarische Möglichkeiten. Über 60 vegetarische Rezepte für Frühstück, Drinks, Salate, Currys und süße Sachen, aber auch für Kosmetika belegen die komplexen Einsatzmöglichkeiten von Kokos.

Zielgruppe:
Gesundheitsbewusste, Kokos-Fans

Softcover, farb. Abb.
144 Seiten, Format 21 x 24 cm
ISBN: 978-3-7716-4658-5

20,00 EURO