

Link do produktu: <https://ksiegowisko.pl/super-zboza-wszystko-co-musisz-wiedziec-o-kaszy-ja-p-28704.html>



# Super zboża wszystko co musisz wiedzieć o kaszy ja

|                  |                             |
|------------------|-----------------------------|
| Cena             | <b>29,22 zł</b>             |
| Dostępność       | <b>Zapytaj o dostępność</b> |
| Czas wysyłki     | <b>5 dni</b>                |
| Numer katalogowy | <b>7_30617581</b>           |
| Kod producenta   | <b>7_30617581</b>           |
| Kod EAN          | <b>9788365601469</b>        |

## Opis produktu

**Piąta książka z serii „Superfoods” to kompleksowe omówienie wspólnych właściwości zbóż uprawianych niekiedy od tysięcy lat, które ze względu na walory smakowe i zdrowotne wracają na nasze stoły.**

Proso, teff, sorgo – to tylko niektóre z nich. Z tej książki dowiesz się również jak wykorzystywać w kuchni pełnoziarnisty orkisz, pszenicę płaskurkę, czy ubogi w cholesterol owies.

W książce znajdziesz także **75 prostych przepisów** na całe mnóstwo pysznych i zdrowych potraw z super zbóż – od puszystych pożywnych babeczek aż po rozgrzewające i sycące zupy. Spróbuj chrupiących „jabłek a’la farro”, migdałowej sałatki energetycznej, zupy pomidorowej z sorgo, kanapek z soczewicą i teff, gulaszu z brukselką i kaszą jaglaną, czy pysznych pełnoziarnistych brownies.

—

### O autorce:

**Kim Lutz** – kucharka, autorka książek, mama i weganka.

Kiedy u jej syna zdiagnozowano wiele silnych alergii, musiała spojrzeć na jedzenie w zupełnie nowy sposób. Liczyło się już nie tylko zaspokojenie apetytu i delektowanie się smakiem, lecz przede wszystkim przygotowywanie potraw, które będą odżywcze i bezpieczne dla zdrowia i życia jej dziecka. Od tego czasu Lutz przygotowała setki autorskich przepisów na zdrowe i bezglutenowe dania dla alergików i wszystkich tych, którzy pragną wprowadzić zdrową i odżywczą dietę.

Jej przepisy przedrukowywane były w najważniejszych magazynach kulinarnych oraz stronach internetowych w Stanach Zjednoczonych, takich jak „Chicago Sun-Times”, „VegNews” czy „Chicago Parent”. Prowadzi również bloga, który znalazł się w ścisłej czołówce plebiscytu najpopularniejszych blogów kulinarnych USA.

- Autor: Kim Lutz
- Data premiery: 2017-07-26
- Głębokość: 11.000000
- Liczba stron: 192
- Oprawa: Miękka
- Rodzaj: Książki
- Rok wydania: 2017
- Szerokość: 170
- Tłumacz: Katarzyna Kmiec-Krzewniak
- Wydanie: 1
- Wydawnictwo: VIVANTE
- Wysokość: 203