

Buchtitel

Kochen mit Lupinen -
Leckere Rezepte mit der eiweißreichen Hülsenfrucht

Buchbeschreibung

Kochen mit Lupinen, leckere Rezepte mit der eiweißreichen Hülsenfrucht
In diesem Rezeptheft geht es vor allem um das Kochen mit Lupinenkernen. Nach einer kurzen Einführung mit Hintergrundinfos zur Lupine erwarten dich über 20 Rezepte. Zusätzlich zu den Rezepten unter Verwendung von Lupinenkernen findest du zwei Rezepte unter Verwendung von Lupinenmehl. Alle Rezepte sind vegetarisch. Zudem findest du vegane und glutenfreie Rezepte im Rezeptheft. Diese sind gesondert gekennzeichnet. Alle Rezepte sind bebildert. Das Rezeptheft gibt es in der praktischen Ringbindung. Die Ringbindung stellt sicher, dass dir das Rezeptheft während dem Kochen nicht zuklappt. Informationen zur Hülsenfrucht Lupine. Die Lupine zählt wie Linse oder Bohne zu den Hülsenfrüchten und wird u.a. in Deutschland angebaut. Mit einem Eiweißgehalt von bis zu 40 g pro 100 g ist die Lupine eine sehr gute pflanzliche Proteinquelle für Vegetarier und Veganer. In Kombination mit Getreideprodukten wie Dinkel oder Weizen kann zudem die biologische Wertigkeit erhöht werden. Neben dem hohen Proteingehalt ist die Lupine zudem eine Ballaststoffquelle. Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile und in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Die gelbe Färbung der Lupine basiert auf der Anwesenheit von Carotinoiden, die z.B. auch im Eigelb, im Mais oder der Karotte für deren gelb-orangene Färbung verantwortlich sind. Darüber hinaus ist die Lupine, wie alle Hülsenfrüchte, glutenfrei.

Informationen über die Autorin

Mona Glock hat Ernährungswissenschaften sowie Lebensmittelwissenschaften und -technologie studiert. Nach Ihrem Studium gründete Sie MixDeinBrot einen Onlineshop für Bio-Backmischungen, Bio-Mehle und Zubehörartikel. Darüber hinaus motiviert und inspiriert Sie Mitarbeiter innerhalb der betrieblichen Gesundheitsförderung für das Thema Ernährung. In Ihrem Food&Mind Programm begleitet Sie zudem Menschen auf Ihrem Weg zum Wohlfühlkörper. Dabei werden die Themen Achtsamkeit und pflanzenbasierte Vollwerternährung kombiniert. Inspiriert wird Ihre Arbeit durch das Zitat von Louise L. Hay "Optimale Gesundheit beginnt mit jedem Gedanken, den Sie denken, und jedem Bissen, den Sie essen". Durch Ihre persönliche Begeisterung von der Lupine und deren vielseitigen Einsatzmöglichkeiten in der Küche, ist dieses Rezeptheft für dich entstanden.

Wo gibt es das Rezeptheft zu kaufen?

Ringbindung (19,99 €):

- BoD Buchshop
(Link: <https://www.bod.de/buchshop/kochen-mit-lupinen-mona-glock-9783752668780>)
- Amazon
- Über die ISBN 9783752668780 in jedem Buchhandel in Deutschland

E-Book (9,99 €)

- BoD Buchshop
(Link: <https://www.bod.de/buchshop/kochen-mit-lupinen-mona-glock-9783752698428>)
- Amazon
- ISBN-13: 9783752698428