



Coconut Cooking: Da, iss die Kokosnuss! (Happy Healthy Kitchen)



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Coconut Cooking: Da, iss die Kokosnuss! (Happy Healthy Kitchen)

Hannah Frey

Coconut Cooking: Da, iss die Kokosnuss! (Happy Healthy Kitchen) Hannah Frey

 [Download Coconut Cooking: Da, iss die Kokosnuss! \(Happy Hea ...pdf](#)

 [Online lesen Coconut Cooking: Da, iss die Kokosnuss! \(Happy H ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Coconut Cooking: Da, iss die Kokosnuss! (Happy Healthy Kitchen) Hannah Frey

Happy-Healthy-Kitchen: Warum ist Kokos gesund? Ist die Kokosnuss erst einmal geknackt, lassen sich aus ihren Bestandteilen verschiedene Kokosnuss-Produkte herstellen, die ihre wertvollen Inhaltsstoffe prima auf Deinen Teller transportieren. Natives Kokosöl enthält zum Beispiel sogenannte Polyphenole. Dabei handelt es sich um Antioxidantien, die freie Radikale in unserem Körper bändigen und uns vor Krankheiten schützen. Auch die mittelkettigen gesättigten Fettsäuren, die in Kokosöl stecken, sind sehr gesund. Sportler setzen vor allem auf Kokoswasser. Es dient als isotonisches Getränk nach dem Training, das uns Vitamine und Mineralstoffe liefert. Wer auf seine Figur achtet (und sich vielleicht gerade für den nächsten Urlaub in Bikini-Form bringt), profitiert von Kokosblütenzucker – der den Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigen lässt – und verwendet zum Backen kohlenhydratarmes, protein- und ballaststoffreiches Kokosmehl.

Kokos-Rezepte: Kuchen aus der Karibik Kokosnuss im Kuchen ist ein Klassiker. Das mag sein. ABER mit unseren Kokos-Rezepten für Kuchen rechnen Deine Gäste garantiert nicht. Bei unserem healthy Kokos-Limetten-Käsekuchen verwendest Du Kokosöl, Kokosraspel und Kokosblütenzucker fürs Backen. Also wird Dein Kuchen nicht nur ultimativ-lecker, sondern auch noch gesund – Südsee-Feeling inklusive. Oder Du lässt die Kokosnuss einfach mal in Deinen Cookies die Hauptrolle spielen. Wenn sich Gäste ankündigen, solltest Du die Menge dafür am besten direkt verdoppeln. Die sind sonst schneller weg als Du gucken kannst, versprochen! Apropos Gäste: Zur nächsten Party, auf der Du eingeladen bist, bringst Du am besten unsere Kokos-Ananas-Backmischung mit – schön stylish verpackt.

Kokosnuss-Smoothie: Gesundheit aus dem Mixer Kokosmilch eignet sich hervorragend, um Deine Smoothies richtig schön smooth zu machen. Deshalb darf sie hier gerne öfter zum Einsatz kommen. Wer Lust auf einen Kokosnuss-Smoothie hat, mixt sich einen Power-Drink mit Heidelbeeren, Banane und Chia-Samen oder eine grüne Variante mit dem trendy Superfood Grünkohl und Matcha-Pulver. Wenn Du ein kreatives Frühstück zum Löffeln brauchst, machst Du Himbeer-Kokos-Smoothie-Bowl daraus. Bist Du bereit für unsere Kokos-Rezepte? Denk immer daran: Life is better at the beach: Also – ein Hoch auf die Kokosnuss.

Über den Autor und weitere Mitwirkende
Hannah Frey ist Gesundheitswissenschaftlerin, ausgebildete Stressmanagement-Trainerin und Yoga-Lehrerin (Power Yoga), leitet Kurse für PME und Autogenes Training. Sie ist auf Facebook, Twitter, Pinterest und Instagram aktiv (@hannahfrey / @projekt_gesund_leben). Seit 2011 ernährt sich nach dem Clean Eating Konzept und schreibt darüber in ihrem Gesundheitsblog. Sie hat bereits zwei Bücher zum Thema geschrieben. Begonnen hat sie mit einem E-Book zu Clean Eating, welches kostenlos über ihren Newsletter erhältlich ist. (www.hannahfrey.de) (www.projekt-gesund-leben.de)

Download and Read Online Coconut Cooking: Da, iss die Kokosnuss! (Happy Healthy Kitchen) Hannah Frey #49NFY58IWEL

Lesen Sie Coconut Cooking: Da, iss die Kokosnuss! (Happy Healthy Kitchen) von Hannah Frey für online ebookCoconut Cooking: Da, iss die Kokosnuss! (Happy Healthy Kitchen) von Hannah Frey Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Coconut Cooking: Da, iss die Kokosnuss! (Happy Healthy Kitchen) von Hannah Frey Bücher online zu lesen.Online Coconut Cooking: Da, iss die Kokosnuss! (Happy Healthy Kitchen) von Hannah Frey ebook PDF herunterladenCoconut Cooking: Da, iss die Kokosnuss! (Happy Healthy Kitchen) von Hannah Frey DocCoconut Cooking: Da, iss die Kokosnuss! (Happy Healthy Kitchen) von Hannah Frey MobipocketCoconut Cooking: Da, iss die Kokosnuss! (Happy Healthy Kitchen) von Hannah Frey EPub