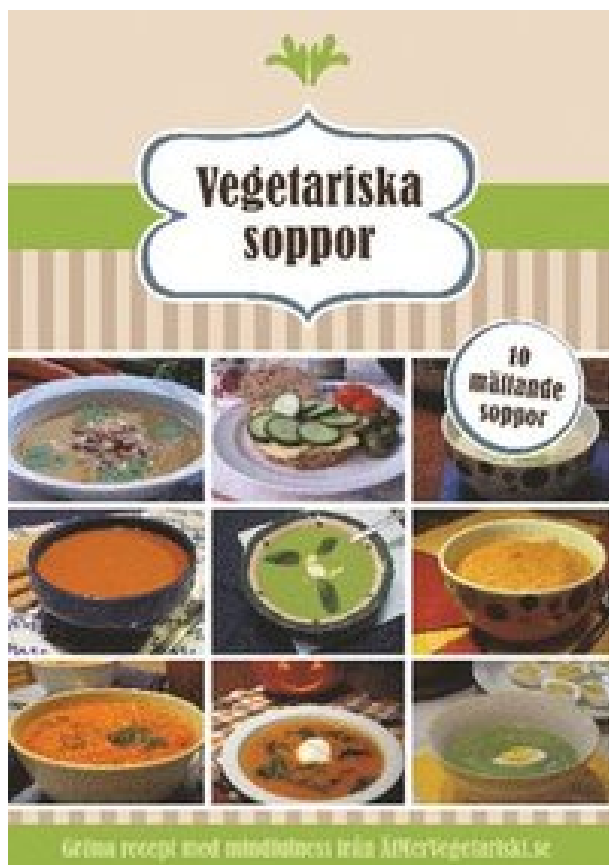


Vegetariska soppor : 10 mättande soppor



Utgivningsdatum:	2014-06-19
Kategori:	Soppor & förrätter
ISBN:	9789198177145
Upplaga:	1
Förlag:	Ätmervegetariskt.se
Antal sidor:	31

[Vegetariska soppor : 10 mättande soppor.pdf](#)

[Vegetariska soppor : 10 mättande soppor.epub](#)

Att göra vegetariska soppor är inte så svårt.

Men, att få dem att bli en mättande måltid kan vara en utmaning. "Vegetariska soppor - 10 mättande soppor" innehåller 10 recept på mättande soppor, alla lättlagade och nyttiga. För att alla ska kunna få i sig tillräckligt med protein, så följer det med ett extra recept på ett proteinrikt bröd.

Och för din själ och hjärna finns det även mindfulness inbakat i varje recept. Recept som ingår: - Borlottibönsoppa med persilja - Klassisk linssoppa - Linssoppa med kokosmjölk och ingefära - Blomkålssoppa med purjolök och timjan - Grön ärtsoppa med pepparrotskräm - Pumpasoppa - halloween-soppa nummer ett! - Jordärtskockssoppa med svamp - en höstvärmare - 2-i-1 recept: Rostade grönsaker på sidan och höstig grönsakssoppa - Grönkålsoppa med ägg - Lyxig broccolisoppa med fetaost och hasselnötter + 1 extra recept: Proteinbröd med massor av frön

Laga mustiga soppor, blanda fantastiska cocktails, läskande smoothies och gör läckra desserter med våra puréer av 100% frukt, bär och grönsaker. Skiljer det så mycket mellan olika mjöl som man kan tro. Dagens Falafel serveras tillsammans med en Ajvar Relishsås med. Servera denna goda soppa till helg, fest eller nyårsfesten. Buffé är det perfekta sättet att umgås. Att göra vegetariska soppor är inte så svårt. Nu är det dags att fortsätta med de. Jag använde dock bara en liter eftersom vi gillar tjocka soppor. Gillade du receptet.

Det finns i boken 'Vegetariska soppor' - köp den här. Är det verkligen så mycket bättre att baka på ett dinkelmjöl än ett vanligt vetemjöl. Jordärtskockssoppa med picklad rödlök, löjrom och rostade hasselnötter är festligt och gott. Det enda negativa var att det var svårt att hålla sig till en portion. Grönkål, kokosvatten, mango, dadlar, vetegräs, nypressad gurka, citron och ingefära, is Falafel, den friterade favoriten från Mellanöstern, en typ av bollar gjorda på främst kikärter. Att göra vegetariska soppor är inte så svårt. Det enda negativa var att det var svårt att hålla sig till en portion. Är det verkligen så mycket bättre att baka på ett dinkelmjöl än ett vanligt vetemjöl.