

# Natuurlijk lekker basiskookboek



<b>Verschenen:</b>	25-03-2015
<b>ISBN:</b>	9789059408173
<b>Bladzijden:</b>	256 pp.
<b>Genre:</b>	Koken
<b>Auteur:</b>	Monique van der Vloed
<b>Taal:</b>	Nederlands
<b>Uitgever:</b>	Van Duuren Media

[Natuurlijk lekker basiskookboek.pdf](#)

[Natuurlijk lekker basiskookboek.epub](#)

Ga met dit kookboek terug naar de basis: puur en gezond genieten van gerechten met alleen natuurlijke ingrediënten. Dit kookboek biedt tal van natuurlijke recepten die je nodig hebt voor een gezonde basis: alles van ontbijt, tussendoortjes, drankjes, sauzen, soepen tot diner. Dit boek bevat de natuurlijke versies van populaire gerechten zoals hachee, pizza, ontbijtkoek, gehaktballen, loempia's, brownies, candybars en pindakaas. Daarnaast komen er tal van bijzondere recepten langs zoals groenteknappels, zoete aardappel-notenspread, chocoladepuddingtaartjes, linsensaté en tonijn-kokosburgers. Dankzij de duidelijke uitleg van de auteur en de circa 225 toegankelijke recepten kan iedere gezonde thuis kok direct aan de slag. De recepten uit dit boek maken gebruik van natuurlijke, biologische, pure en verse ingrediënten en zijn vrij van gluten, suiker, lactose en kunstmatige ingrediënten. Monique van der Vloed is een voedingsdeskundige met een passie voor gezond eten. Die passie deelt zij op Facebook via haar eigen groep 'Dat maken we natuurlijk lekker zelf' met ruim 17.000 leden. Zij is auteur van het populaire kookboek Natuurlijk Lekker Bakken.