



## Inspiralisiert - Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse: Die besten Low-Carb-Alternativen. Abnehmen mit dem Spiralschneider

*Ali Maffucci*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Inspiralisiert - Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse: Die besten Low-Carb-Alternativen. Abnehmen mit dem Spiralschneider** Ali Maffucci

 [Download Inspiralisiert - Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse: D...pdf](#)

 [Online Lesen Inspiralisiert - Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse: ...pdf](#)

# **Inspiralisiert - Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse: Die besten Low-Carb-Alternativen. Abnehmen mit dem Spiralschneider**

*Ali Maffucci*

**Inspiralisiert - Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse: Die besten Low-Carb-Alternativen. Abnehmen mit dem Spiralschneider** Ali Maffucci

## **Downloaden und kostenlos lesen Inspiralisiert - Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse: Die besten Low-Carb-Alternativen. Abnehmen mit dem Spiralschneider Ali Maffucci**

---

224 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Die originellen Rezepte der erfolgreichen Bloggerin Ali Maffucci, die mit einem Spiralschneider Gemüse in kohlenhydratarmer Nudeln, Reis, Pommes oder Tortillas verwandelt, versprechen gesunden Genuss statt Verzicht. Sie sind für alle geeignet, die einen gesünderen Lebensstil verfolgen oder Gewicht verlieren wollen, die glutenfrei essen oder sich Paläo, Raw oder Low-Carb ernähren. Ali zaubert aus mehr als 20 verschiedenen Sorten Obst und Gemüse leckere, sättigende und gesunde Mahlzeiten: von Frühstücksburritos über Zucchini-Linguine und Nachos aus Kürbis bis zu Mandelbutterriegeln. Zudem enthält das Buch Nährwerttabellen, viele praktische Tipps und Tricks und ausführliche Informationen dazu, welche Gemüse- und Obstsorten sich mit dem Spiralschneider am besten zu leckeren Low-Carb-Gerichten verarbeiten lassen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Alissandra Maffucci, die von jedem Ali genannt wird, hat amerikanisch-italienische Wurzeln und eine große Leidenschaft für Essen und Kochen. Als sie den Spiralschneider für sich entdeckte, veränderte sich ihr Leben grundlegend. Sie nahm nicht nur mehr als 10 Kilo ab, sondern kündigte auch ihren Job, um sich voll und ganz der Kreation von leckeren und gesunden Gemüserezepten widmen zu können. Ali hat den erfolgreichen Blog Inspiralized ins Leben gerufen und lebt in der Hauptstadt der Gourmets: New York City.

Download and Read Online Inspiralisiert - Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse: Die besten Low-Carb-Alternativen. Abnehmen mit dem Spiralschneider Ali Maffucci #DW4R1J5AE3C

Lesen Sie Inspiralisiert - Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse: Die besten Low-Carb-Alternativen. Abnehmen mit dem Spiralschneider von Ali Maffucci für online ebook Inspiralisiert - Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse: Die besten Low-Carb-Alternativen. Abnehmen mit dem Spiralschneider von Ali Maffucci 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 Inspiralisiert - Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse: Die besten Low-Carb-Alternativen. Abnehmen mit dem Spiralschneider von Ali Maffucci Bücher online zu lesen. Online Inspiralisiert - Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse: Die besten Low-Carb-Alternativen. Abnehmen mit dem Spiralschneider von Ali Maffucci ebook PDF herunterladen Inspiralisiert - Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse: Die besten Low-Carb-Alternativen. Abnehmen mit dem Spiralschneider von Ali Maffucci Doc Inspiralisiert - Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse: Die besten Low-Carb-Alternativen. Abnehmen mit dem Spiralschneider von Ali Maffucci Mobipocket Inspiralisiert - Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse: Die besten Low-Carb-Alternativen. Abnehmen mit dem Spiralschneider von Ali Maffucci EPub