

## Boerenkool PDF

Amelia Wasiliev



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



Schrijver: Amelia Wasiliev  
ISBN-10: 9789023014645  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 3366 KB

## **OMSCHRIJVING**

Boerenkool superfood heeft internationaal een vlucht genomen als uiterst gezond ingrediënt. In dit kookboek vind je geen stamppotten, maar recepten voor 44 gezonde gerechten en 25 drankjes met superfood boerenkool. Maar ook met andere koolsoorten, zoals de steeds bekender wordende palmkool. Daarbij kun je bijvoorbeeld denken aan groene hummus, boerenkoolchips, gegrilde garnalentaco's en Griekse boerenkoolsalade, maar ook aan groene smoothies en reinigende shots. Boerenkool superfood nummer 1!

## WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Boerenkool (*Brassica oleracea* convar. *acephala* var. *laciniata*, synoniem *Brassica oleracea* var. *sabellica*) is een makkelijk bladgewas dat op alle grondsoorten geteeld ...

Ontdek de voordelen van boerenkool smoothies. Je leest in dit artikel precies waar je boerenkool mee kunt combineren. Met 4 heerlijke smoothie recepten.

Bereiden. Doe de boerenkool in een pan met een flinke bodem water. Leg de aardappelen op de boerenkool. Breng de boerenkool en de aardappelen met wat zout aan de kook ...

**BOERENKOOL**

[Lees verder...](#)