

## Rahel Stephanie e suas Receitas com a Especiaria Pandan

Rahel Stephanie, fundadora do supperclub Spoons, utiliza a especiaria asiática conhecida como pandan **bwin voetbal** uma variedade de pratos doce e salgado. Originária das Ilhas Maluku na Indonésia, a pandan tem um aroma vânico, notas de rosa ou coco, e folhas frescas com um sabor similar ao da matcha.

A pandan está se tornando popular **bwin voetbal** sobremesas e bebidas, mas no Sudeste Asiático e **bwin voetbal** outras cozinhas, ela é frequentemente usada **bwin voetbal** pratos salgados. Rahel costuma fazer arroz de coco com lemongrass e pandan para os aromas. Ela também adiciona uma folha enrolada **bwin voetbal** pratos grelhados, guisados ou sopas para dar profundidade e um tom cremoso e vânico.

### Como Usar a Pandan **bwin voetbal** Receitas Doce

Quando Rahel prepara um prato doce que contenha leite ou leite de coco, ela mistura a pandan com uma folha e cola o líquido resultante através de um pano para obter uma essência concentrada e cor verde. Ela adora pandan blondies, **bwin voetbal** assinatura **bwin voetbal** pop-ups.

### Pandan **bwin voetbal** Extrato ou Pasta

Rahel sempre tem garrafas de extrato ou pasta de pandan **bwin voetbal bwin voetbal** cozinha. Quando uma receita exige extrato de baunilha, ela costuma substituí-lo pelo extrato de pandan. A cor verde vibrante da comida asiática **bwin voetbal** Instagram é frequentemente fortalecida com paste, e Rahel gosta de usar uma mistura de paste e folhas - para coloração e sabor fresco.

Rahel Stephanie cozinhará no Orasay guest series **bwin voetbal** 13 de outubro e criou um prato para Wagamama disponível no Noodle Lab, **bwin voetbal** Soho.

## Corredor de montaña español Kilian Jornet conquista récord en Alpes

El corredor de montaña español Kilian Jornet ha logrado escalar todas las 82 cumbres de los Alpes de más de 4000 metros de altura en tiempo récord, completando la hazaña en solo 19 días.

Lo hizo utilizando únicamente su propio poder, combinando la escalada en montaña, el climbing, el trail running y el ciclismo. Dividiendo su ruta en 16 etapas, Jornet viajaba durante hasta 20 horas en algunos días, antes de descansar cuatro o cinco horas y comenzar de nuevo.

La persona de 36 años recorrió un total de 750 millas (1,207 kilómetros) en más de 267 horas de actividad, ganando 75,344 metros de elevación durante los 19 días.

"Esto, sin duda, fue el desafío más grande de mi vida, mental, física y técnicamente, pero tal vez también el más hermoso", escribió en las redes sociales. "Es difícil procesar todas mis emociones en este momento, pero esto es un viaje que nunca olvidaré."

El récord anterior, según el sitio web fastestknowntime.com, fue establecido en 2024 por Ueli Steck de Suiza. Le tomó a Steck 62 días completar la hazaña, lo que significa que Jornet ahora ha vinculado las cumbres en menos de una tercera parte de ese tiempo.

No es el único récord que Jornet tiene, ya que anteriormente logró la ascensión y descenso más rápidos del Matterhorn y Mont Blanc, informó Reuters.

El español comenzó su ruta de 19 días en el valle suizo de Engandine, escalando Piz Bernina (4,048m), la cumbre más oriental de los Alpes de más de 4000m. Desde allí, cruzó el Oberland bernés y se dirigió a la región desafiante de Valais.

A lo largo de su ruta, Jornet normalmente llevaba solo un litro de agua, eligiendo comprar agua embotellada en hostales a lo largo del camino. Al final de cada día, según El País, sería recibido por dos furgonetas, donde comería "durante hora y media seguida."

En un día particularmente notable, Jornet ascendió 16 nuevas cumbres de más de 4000m en la cordillera del Mont Blanc, incluido el Mont Blanc mismo (4,808m) y las Grandes Jorasses (4,208m).

El proyecto "Alpine Connections" se completó con las últimas dos cumbres, Dôme (4,015m) y Barre des Écrins (4,102m), la última de las cuales involucró correr a lo largo de un glaciar.

Al llegar a la base justo antes de la medianoche del 1 de septiembre, Jornet y su equipo celebraron con pizza antes de emprender el viaje a casa.

"¡Es hora de descansar un poco ahora!" concluyó Jornet en su declaración.

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bwin voetbal

Palavras-chave: **bwin voetbal - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-18