



Presseinformation

Martina Kittler

Soups

Sip it, Baby!

Reihe: Happy Healthy Kitchen

128 Seiten, 70 Fotos

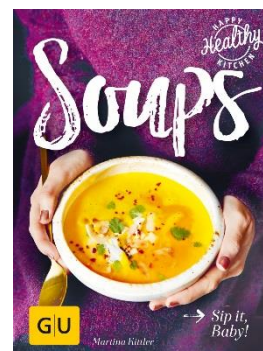
Format: 16 x 21,5 cm, Softcover

Preis: 14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 19,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6151-2

Erscheinungstermin: August 2017

 Auch als eBook erhältlich.



Souping ist das neue Juicing: Statt Smoothie gibt's Brühe to go!

Suppen sind der neue Mega-Star der Health-Food-Szene. Kunterbunte Suppenkreationen aus Gemüse und Obst, mit Fisch und Fleisch, getoppt mit Nüssen und Samen machen Löffel für Löffel happy – Powerschub inklusive. Statt Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker kommt Natur pur in die Suppenschüssel. Ob warm oder kalt, smooth oder chunky, süß, zum Frühstück, to go oder einfach so – diese Suppen und Brühen haben es in sich und versorgen den Körper mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen, essentiellen Fetten und hochwertigen Eiweißen. Power-Zutaten wie Ingwer, Kurkuma und Chili regen den Stoffwechseln an und sorgen rundum für Wohlbefinden. Spicy ACE-Soup, Mandel-Tonka-Süppchen, Kaki-Quinoa-Suppe und Magic-Kurkuma-Broth zeigen, wie vielseitig Suppen sein können. Verschenke selbstgemachte Gewürzpaste oder deine Lieblingsuppe - und löffel dich einfach glücklich!

Martina Kittler ist Diplom-Oecotrophologin und Sportwissenschaftlerin und machte ihre Leidenschaft fürs Kochen und Backen zum Beruf. Als freie Foodjournalistin und -autorin beschäftigt sie sich am liebsten mit gesunder Ernährung. Für die Happy Healthy Kitchen hat sie sich kunterbunte, unkomplizierte Suppenkreationen ausgedacht, die für einen ultimativen Geschmackskick sorgen. Martina Kittler hat bereits viele erfolgreiche Kochbücher bei GU veröffentlicht. Ihre Spezialgebiete sind gesunde Ernährung, Diäten, Familienküche und alles, was Schwung in die eigene Küche bringt.