



Presseinformation

Martina Kittler, Barbara Klein

Lupine

Flower-Power-Proteine

Reihe: GU Happy Healthy Kitchen

128 Seiten, mit Fotos

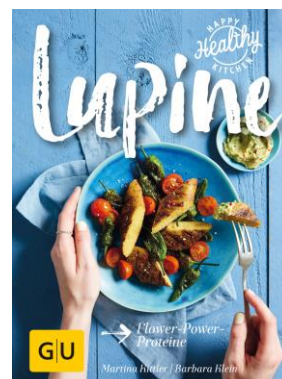
Format: 16 x 21,5 cm, Softcover

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

ISBN: 978-3-8338-5940-3

Erscheinungstermin: Februar 2017

 Auch als eBook erhältlich.



Lupine: Trendiges Superfood und Vegane-Eiweißbombe

Gestatten: Lupine. Senkrechtstarter der gesunden Fitness-Küche, Top-Eiweißlieferant und heimisches Lebensmittel. Mit über 40 Prozent Eiweißgehalt übertrifft die heimische Hülsenfrucht die Konkurrenz aus Bohnen, Erbsen und Linsen. Lupinen sind zudem ökologisch wertvoll, vegan, low carb, fettarm, gentechnik-, laktose- und glutenfrei. Höchste Zeit, dass es dazu nun ein GU-Buch voller leckerer Rezepte gibt. **Lupine** bietet vielfältige Rezepte für Frühstück, Mittag, Abend und zwischendurch, angereichert mit interessanten Fakten rund um das heimische Trendlebensmittel.

Die beiden Autorinnen Martina Kittler und Barbara Klein präsentieren die gesamte Bandbreite an Lupinenprodukten: Mehl, Kerne, Schrot, aber auch bereits verarbeitete Produkte wie Joghurt, Nudeln oder Proteinpulver aus Lupinen landen in den abwechslungsreichen, handlichen Alltagsrezepten. Für den Start in den Tag lockt etwa eine Green-Lupi-Smoothie-Bowl oder Lupinen-Frühstücksbrötchen. Lupinenfalafel mit Tahinsauce, Tomatensuppe mit Lupinen-Couscous-Klößchen, Kürbis-Lupinen-Spätzle oder Lupinen-Linsen-Dal verwöhnen als köstliches Hauptgericht. Und zum Dessert? Gibt's Frozen Lupinen-Joghurt mit Himbeeren, Limetten-Lupinen-Cupcakes oder Beerenkuchen mit Mandelcreme. Das ist nicht nur gut für Körper und Seele, sondern auch für die Umwelt. Denn Lupinen binden Luftstickstoff und reichern damit die Böden an. Nie war es leckerer die Welt zu retten. Lust auf **Lupine**?

Martina Kittler ist Diplom-Oecotrophologin und Sportwissenschaftlerin und machte ihre Leidenschaft fürs Kochen und Backen zum Beruf. Als freie Foodjournalistin und -autorin mit zwei Kindern weiß sie den Balanceakt zwischen ausgewogener Ernährung und knapper Zeit spielend zu meistern. Martina Kittler hat bereits viele erfolgreiche Kochbücher bei GU veröffentlicht.

Barbara Klein ist CEO der Firma FLEXI-SPORTS GmbH. Sie ist staatlich geprüfte Sportphysiotherapeutin und Expertin für Gesundheit, Fitness und Ernährung. Als Autorin hat sie bereits zahlreiche Fitness- und Ernährungsbücher und DVDs herausgebracht. Mit ihren eigenen TV-Formaten „Abnehmen mit Barbara Klein“, „Fit und aktiv mit Barbara Klein“ und „NutraLinea by Barbara Klein“ auf dem TV-Shoppingsender QVC gehört sie zu den erfolgreichsten Moderatorinnen in diesem Segment. Mehr Infos unter: <http://body-mind-improvement.de/de/de/home>