



## Presseinformation

---

Dorothea Kiefer, Ira König

### **The Big Bowling**

**100 Basics, Toppings und Dips:**

**Bau dir deine Lieblings-Bowl!**

Reihe: GU Themenkochbuch

Umfang: 192 Seiten mit 150 Fotos

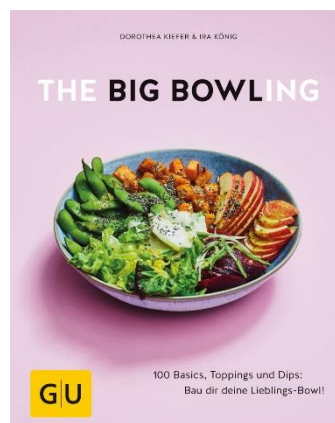
Format: 21 x 26,5 cm, Hardcover

Preis: 24,99 € (D) / 25,70 (A) / 32,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-6454-4

Erscheinungstermin: Mai 2018

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Mach dein Ding!**

#### **200 Kombinationsmöglichkeiten für den ultimativen Super-Bowl**

Bowls sind hip und healthy, denn nach dem Baukastenprinzip werden Superfoods wie Eiweiß, Kohlenhydrate und Vitamine megafrisch und individuell kombiniert. Mit den Rezeptideen aus dem GU Themenkochbuch **The Big Bowling** können trendbewusste Foodies jetzt genau ihr Ding machen – und von Smoothie- und Frühstück-Bowls bis zum Sattmachergericht ihre persönlichen Fitfood-Bowls selbst kreieren.

Einheitsbrei war gestern! Die Schüsselgerichte von heute sind so kreativ wie die Foodies, die sie genießen. Die über 100 Baukasten-Rezepte zu den einzelnen Komponenten wie Kohlenhydrate, Proteine, Obst, Gemüse oder Toppings lassen sich zu individuellen Lieblings-Bowls zusammenstellen. Ob vegan, vegetarisch, Low Carb, laktose- oder glutenfrei – Bowls sind so vielfältig wie der moderne Lifestyle. Und mit Superfoods wie Quinoa, Moringa, Chia & Co. ganz persönliche Fitmacher. Eine runde Sache!

**Dorothea Kiefer** lebt als Texterin, Lektorin und Übersetzerin in Hamburg. Ihre Leidenschaft für alles, was gut schmeckt, teilt sie gerne: kochend mit Freunden und Familie, schreibend mit allen anderen Menschen.

**Ira König**, Umwelt- und Gesundheitspädagogin, ist seit über 17 Jahren als Redakteurin, freie Foodjournalistin und Autorin in Sachen „Kochen & Verwöhnen“ tätig. Für GU hat sie zahlreiche KüchenRatgeber zu den unterschiedlichsten Themen geschrieben.