



## Presseinformation

---

Inga Pfannebecker

### **Linsen, Kichererbsen & Co.**

#### **Eiweißpower Hülsenfrüchte**

Reihe: GU Küchenratgeber

Umfang: 64 Seiten, ca. 55 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 8,99 € (D) / 9,30 € (A) / 11,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6460-5

Erscheinungstermin: Februar 2018

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Mehr als nur Eintopf!**

#### **Von Linsen-Bolognese bis Bohnen-Quesadilla – die besten Rezepte mit Hülsenfrüchten**

Kleine Früchtchen mit mächtig viel Power – Bohnen, Linsen, Erbsen und Kichererbsen hatten schon immer das Zeug zum Lieblingsessen, denn sie sind die Wunderkinder von Mutter Natur: voll bioaktiver Gesundheitsstoffe und hochwertigem Eiweiß und mit jeder Menge kreativem Potential für Teller und Schüssel.

Im GU-KüchenRatgeber **Linsen, Kichererbsen & Co.** holt Inga Pfannebecker aus den gesunden Powerkernchen alles raus, was Trend ist in der Küche: schnelle internationale Sattmachergerichte, die auch Anfängern leicht von der Hand gehen und richtig gute Laune machen, denn Hülsenfrüchte gehen sogar süß! Bei Kichererbsensalat mit Knusperhuhn, Nacho-Bowl mit BBQ-Bohnen oder Hummus in fünf neuen leckeren Varianten denkt niemand mehr an graues Erbswurstsuppen-Einerlei. Dazu gibt es einen Kochzeiten-Guide rund ums richtige Garen und die gesunde Zubereitung der kleinen Powerpakete. „Linsen, Kichererbsen & Co.“ bietet preiswertes Superfood mit hohem Genussfaktor, inklusive Rezepte für Lupine und Sprossen!

Inga Pfannebecker stammt aus einer Winzerfamilie – kein Wunder, dass sie sich schon früh für alles begeistern konnte, was mit Genuss zu tun hat. Sie studierte Ernährungs-wissenschaften in Gießen und war lange Jahre als Food-Redakteurin bzw. -Ressortleiterin bei namhaften Zeitschriften tätig. Seit 2012 lebt Inga Pfannebecker als freie Journalistin und Buchautorin in Amsterdam. Ihre Spezialität sind alltagstaugliche Rezepte, in denen sich guter Geschmack und gesunde Ernährung perfekt ergänzen.