



Presseinformation

Tanja Dusy

Low Carb to go

Fitfood immer und überall

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: 978-3-8338-6461-2

Erscheinungstermin: Februar 2018

 Auch als eBook erhältlich.



Gut vorzubereiten und bequem mitzunehmen – Die besten Low Carb-Rezeptideen für unterwegs

Fast Food ist out. Low Food ist in! Und damit wir auch im Büro und unterwegs nicht auf den schlanken und leichten Ernährungsstil verzichten müssen, gibt es jetzt **Low Carb to go** von Tanja Dusy. Der GU Küchenratgeber ist prall gefüllt mit lauter alltagstauglichen Rezeptideen fürs kleine Frühstück, gesunde Pausenbrote, kleine Mahlzeiten und Snacks, kalte und warme Sattmacher sowie Suppen und Salate – allesamt gut vorzubereiten und bequem mitzunehmen.

Ob im Biergarten, beim Grillen, Picknick, Radeln oder Walken – die schnellen, schlanken Unterwegs-Gerichte sind super vorzubereiten und einfach zu transportieren. Sehr hilfreich: Der Serviceteil mit den Tipps für praktische Verpackungen. Die Rezeptkapitel orientieren sich an Alltagssituationen, die jeder kennt: Brotzeit to go, Snacks auf die Hand, Gerichte für die Lunch- und Bentobox und – ganz trendy: Lunch im Glas, mit warmen und kalten Mahlzeiten, die sich in Gläsern mitnehmen und schnell erwärmen lassen: Pikanter Joghurt oder Pho Bo im Glas, Low Carb-Knabbereien wie Gemüsechips und Gewürzüsse, Supersatt-Sandwich mit Huhn, Low Carb Smoothie, Regenbogen-Schichtsalat oder Zoodles mit Avocadopesto machen allen Beine, die Lust auf trendy Healthfood haben!

Tanja Dusy, freie Foodjournalistin in München, orientiert sich bei ihrer Arbeit am Puls der Zeit und ist ein echter Profi beim Thema Ernährungstrends. Ihre Rezepte in zahlreichen Büchern überzeugen seit vielen Jahren durch Kreativität und absolute Verlässlichkeit.