

Presseinformation

Martina Kittler

Avocado

Reihe: GU Küchenratgeber

Umfang: 64 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos

Format: 16,5 x 20 cm, Softcover mit Klappen

Preis: 9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 13,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-66258-8

Erscheinungstermin: August 2018

 Auch als
eBook
erhältlich.



Supervielseitig, ultragesund und unglaublich trendy: Avocados sind die It-Frucht der Superfoods. Ihre Vitamine halten fit, ihre buttrige Konsistenz macht Lust auf kreative Küche, und ihr mildes Aroma bietet Fleisch, Fisch und Gemüse genauso Paroli, wie es perfekt mit Süßem harmoniert. Ein Allround-Talent der Superklasse! Der GU KüchenRatgeber Avocado macht das Kochen mit dem grünen Wunder jetzt noch ideenreicher und leichter. Neben Tipps zu Sorten und Lagerung gibt es ausklappbare Seiten, die bei jedem Rezept helfen – so sind die wichtigsten Infos, wie die Vorbereitung einer Avocado, immer zur Hand. Die Rezepte von Smoothies, Suppen, Salaten und Aufstrichen bis zu Gerichten mit Fleisch, Fisch und Gemüse – und vor allem die große Auswahl an Desserts und Kuchen – zeigen was die cremige Klassefrucht alles drauf hat. Wetten, dass Avocado-Salat mit gegrilltem Halloumi, Avocado-Pancakes und nicht zuletzt Avocado-Limetten-Cupcakes und Avocado-Kokos-Sorbet runtergehen wie Butter?

Martina Kittler ist Oecotrophologin, Autorin zahlreicher Kochbücher und Kochdozentin in München. Sie versteht es, Genuss und gesunde Ernährung in alltagstaugliche und unkomplizierte Rezepte zu packen. Und wenn es um die Avocado geht, dann zieht sie das ganze Register an unterschiedlichen Verwendungsarten der Powerfrucht.