

Presseinformation

Martina Kittler

Happy Buddha-Bowls

Reihe: GU KüchenRatgeber

Umfang: 64 Seiten, mit ca. 60 Fotos

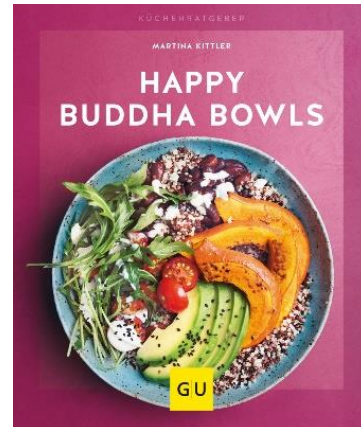
Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 9,99 € (D)/ 10,30 € (A)/ 14,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-7139-9

Erscheinungsdatum: August 2019

 Auch als eBook erhältlich.



Gesund und easy – bunter Schüsselgenuss für trendbewusste Foodies

Der lachende Buddha mit seinem wohlgerundeten Bauch ist die Verkörperung des Glücks. Prall gefüllt mit Glück sind auch die megatrendigen Bowls – bauchige Schüsseln voll dekorativ servierter Köstlichkeiten. Die Balance aus gesunden, ausgewogenen Zutaten und cleanem Genuss funktioniert bei den Schüsselgerichten mit der fröhlich-bunten Aura perfekt! Schnell sind die formschönen Schalen gefüllt, mit allem, was der Körper braucht: Getreide und Superfoods, Gemüse und Salat, knackige Nüsse, wertvolles Eiweiß und würzige Dressings. Mit Stepfotos, Tipps für Toppings, einer Warenkunde für passende Bowls und vielen schnellen Rezepten macht der GU-KüchenRatgeber Buddha-Bowls Anfängern wie Fans mächtig Appetit auf das ausbalancierte Trend-Food. Von Frühstück bis Hauptgericht, mal veggie, mal mit Fleisch oder Fisch, zaubern Superfood-Bowl mit Brunnenkresse, Sushi-Bowl mit Wasabi, Avocado-Kefir- oder Süßkartoffel-Bowl schon bei ihrem farbenfrohen Anblick ein Lächeln auf die Lippen – göttlich!

Martina Kittler ist Oecotrophologin und Kochdozentin in München. Als Autorin zahlreicher Kochbücher bringt sie ihr über die Jahre hinweg erworbenes Wissen ein. Sie versteht es, Genuss und gesunde Ernährung in alltagstaugliche und unkomplizierte Rezepte zu packen. Was ist dafür besser geeignet als eine bunte Buddha-Bowl!