

Kurztext

Ulrike Göbl

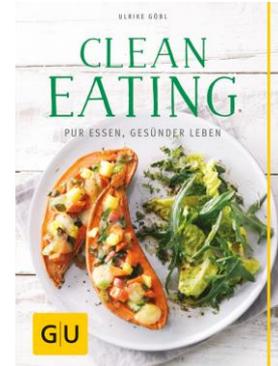
Clean Eating

Pur essen - gesünder leben

ePub

13,99 € (D) / 13,99 € (A) / 21,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4933-6



Kennen Sie das: Ihr Gürtel spannt, und Sie fühlen sich schlapp und ausgelaugt? Die Lösung dafür heißt: clean eating! Die neue Lifestyle-Formel aus den USA boomt jetzt auch bei uns. Das Wohlfühl-Rezept dafür ist supereinfach: Es kommen wieder natürliche Lebensmittel auf den Tisch, die nicht industriell verarbeitet wurden - und daher clean sind! Wie schnell sich damit abnehmen und der Alltag genussvoll gestalten lässt, zeigt das GU-Kochbuch Clean Eating. Die schnellen Gerichte lassen sich ohne Stress in den Arbeitstag integrieren und machen herrlich satt - und schon geht es mit Karottencookies, Salat-Wraps oder Gewürz-Huhn im Backpapier back to the roots! Sogar Verführungskünstler wie Süßkartoffelchips oder Granatapfel-Walnuss-Muffins sind mit diesen fixen Rezepten ganz clean und easy auf dem Teller. Und weil sie ohne überflüssigen Ballast so gut schmecken, wie die Natur sie vorgesehen hat, fühlen wir uns auch nach ein bisschen Naschen noch voller Energie!